

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное цикличное меню

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон: весна

Неделя: 1

Возрастная категория: 11-17

№ 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	Са	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
завтрак															
308	Каша манная с маслом	200/10	6	10	54	333			1				69	48	7
284	Бутерброд/хлеб,масло,сыр	40/10/20	8	14	20	238						9	28	6	
302	Булка российская	50	4	5	36	205						11	40	7	
291	Джем	030			34	132						6	9	5	
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86			1			70	61	16	
Итого завтрак			21	31	162	994			2			165	187	40	
обед															
336	Суп вермишелевый с тушенкой	250	5	7	28	201			15			15	45	18	
273	Салат с мясом	50/150	24	27	39	491			2			9	5	2	
286	Салат зеленый	40	1	6	4	74			1			3	6	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			37	41	116	982		1	18			35	82	27	
Итого за день			57	72	278	1976		1	19		1	200	269	67	

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Буфет

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	Са	Р	Mg
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
35	Котлеты мясные	80	18	19	13	301						18	35	7
285	Салат	50	1	5	7	72			2			10	10	3
15	Салат "Здоровье"	80	1	15	5	157			4		2	36	35	20
321	Компот из св/мор.ягод	200			23	88			4		24	9	7	6
299	Хлеб 40г	40	3		19	95						8	26	6
Итого завтрак			30	41	99	881			9		27	98	263	142
обед														
316	Суп куриный с р/к	220/30	10	13	27	269			15			20	92	34
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	2	31	168						17	151	100
35	Котлеты мясные	80	18	19	13	301						18	35	7
285	Салат	50	1	5	7	72			2			10	10	3
15	Салат "Здоровье"	80	1	15	5	157			4		2	36	35	20
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			42	54	137	1210		1	24		27	119	355	176
Итого за день			72	94	236	2091		1	33		53	217	618	318

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-1

Приложение 2 к меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рецепт: салат

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рецепта	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	Са	Р	Mg
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Салат припущенный с маслом	150	4	5	37	204						8	2	
2	Картофель отварной	50/50	16	18	5	242			2			9	8	4
3	Салат из свеклы с сыром	80	7	18	6	210			4			279	163	28
4	Сок лимонный	200			15	62			2			2	1	1
5	Сок томатный 40г	040	3		19	95						8	26	6
Итого	Завтрак		30	40	82	812			9			306	201	38
1	Салат с сельдереем	250	5	6	28	185			15			30	159	27
2	Салат припущенный с маслом	150	4	5	37	204						8	2	
3	Картофель отварной	50/50	16	18	5	242			2			9	8	4
4	Салат из свеклы с сыром	80	7	18	6	210			4			279	163	28
5	Сок лимонный	200			15	62			2			2	1	1
6	Сок томатный 40г	040	3		19	95						8	26	6
7	Сок черничный 30г	30	2		11	60								
Итого	Обед		37	47	121	1058		1	24			336	360	65
Итого	Ужин		66	87	204	1869		1	32	1		642	562	103

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-1

Приложение 2 к меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рецепт: салат

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рецепта	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	Са	Р	Mg
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Картофель отварной	150	6	5	35	206						1	1	
2	Картофель жареный из с/м рыбы	50/20	24	20	8	304						8	6	1
3	Салат кабачковая	80	1	5	7	75			11			39	25	15
4	Сок из сухофруктов	200			29	116						45	15	6
5	Сок томатный 40г	040	3		19	95						8	26	6
Итого	Завтрак		35	29	98	797			11			101	74	28
1	Салат из св. капусты и сельдерея	250 /10	4	9	19	174			31	2		62	113	31
2	Картофель отварной с маслом	150	6	5	35	206						1	1	
3	Картофель жареный из с/м рыбы	50/20	24	20	8	304						8	6	1
4	Салат кабачковая	80	1	5	7	75			11			39	25	15
5	Сок из сухофруктов	200			29	116						45	15	6
6	Сок томатный 40г	040	3		19	95						8	26	6
7	Сок черничный 30г	30	2		11	60								
Итого	Обед		41	39	128	1031			42	2		163	187	59
Итого	Ужин		75	69	226	1828		1	53	2		264	261	88

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-1

Приложение 2 к меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рецепт: салат

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рецепта	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	Са	Р	Mg
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Грибы тушеная с мясом	150/50	28	30	18	455			4			11	10	5
2	Салат порционные	80	1		3	18			18	1		11	21	16

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			
обед																			
77	Суп рисовый с мясом	250/15	6	7	29	209				16		1		21	82	32			
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			
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			40	38	96	897			1	38		2		52	139	59			
Итого за день			72	69	152	1524	1	1		61		3		82	196	86			

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Буфет

День: понедельник

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	Са	Р	Мg		
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
284	Бутерброд/хлеб,масло,сыр	40/10/20	8	14	20	238								9	28	6
327	Чоко-пай	30	4	16	71	43										
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
обед																
63,01	Суп картофельный с горохом/мясом	250/15	9	8	24	208			15					33	90	35
277	Макароны отварные с маслом	150	6	5	35	206								1	1	
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242			2					9	8	4
0,01	Сырцы порционно	80	1		2	11			4					18	34	11
299	Хлеб 40г	040	3		19	95								8	26	6
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60										
197	Чай с сахаром	200			15	60										
Итого за обед			37	31	112	883		1	21					69	159	56
Итого за день			62	77	261	1573	1	1	22		1			260	356	88

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Буфет

День: вторник

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	Са	Р	Мg		
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
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
обед																
46	Щи из свежей капусты с картоф.	250/15	2	5	8	90			18		1			47	48	21
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	2	31	168								17	151	100
278	Ленивые голубцы	80	13	13	10	213								10	10	2
285	Соус	50	1	5	7	72			2					10	10	3
292	Кукуруза	80	9	16	50	376			2					6	12	3
321	Компот из св/мор.ягод	200			23	88			4		24			9	7	6
299	Хлеб 40г	040	3		19	95								8	26	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Буфет

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак															
295	Овощное рагу с мясом	150/50	19	20	19	330			21			19	59	24	1
41,01	Икра кабачковая	70	1	4	6	66			9			34	22	13	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	24	60	553			32			63	108	44	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
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	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60									
Итого за обед			31	33	100	824		1	48			83	156	64	3
Итого за день			54	57	160	1376	1	1	81	1		146	264	108	5

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Буфет

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	Са	Р	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
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	
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			52	63	139	1335		1	28	3		162	183	68	5
Итого за день			93	112	248	2379		1	34	5		284	294	105	8

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
--------	--------------------------------	--------------	----------------------	--	--	---------------	---------------------------	--	--	--

			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	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
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	
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			39	31	105	864	1	1	39	2		100	243	98	6
Итого за день			69	54	171	1459	1	1	61	3		179	403	164	10

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Буфет

День: суббота

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
обед															
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
35	Тефтели мясные	80	18	19	13	301						18	35	7	
285	Суп	50	1	5	7	72			2			10	10	3	
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			36	47	145	1164	1	1	85	2		220	381	117	6
Итого за день			36	47	145	1164	1	1	85	2		220	381	117	6

МБОУ ТСОШ № 3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)