

меню
примерное двухнедельное
 для одноразового питания на 2020-2021 учебный год для учащихся 1-4 классов в МАОУ СШ № 59 "Перспектива"
 стоимостью 50 руб. 70 коп.

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

Рацион: школа

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Начальная Школа														
1 101	Помидоры свежие	25	1		3	20		20			11	21	16	1
595	Рагу из говядины с овощами	50/130	20	11	20	259		22	27		31	248	54	4
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Начальная Школа			25	12	74	504	0	42	27	0	82	295	102	7
Итого за день			25	12	74	504	0	42	27	0	82	295	102	7

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

Рацион: школа

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Начальная Школа														
20	Салат из капусты белокочанной	60	1	3	6	58		27			31	23	12	
306	Биточки рубленые из птицы	80	27	26	10	216		4	20		50	32	31	2
321	Пюре картофельное	130	3	8	22	189		26	28		42	97	33	1
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Начальная Школа			35	38	89	690	0	62	48	0	154	157	104	5
Итого за день			35	38	89	690	0	62	48	0	154	157	104	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: школа

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10,

№ рец.	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
Начальная Школа														
33	Салат из свеклы	60	1	4	6	63		7			27	31	16	1
290	Пудинг из говядины	70/5	20	13	1	198			54		35	214	24	3
357	Соус сметанный с томатом и луком 357	50	1	4	5	63		2	23		21	26	6	
315	Рис отварной	130	1	1	6	34			5		1	12	4	
1 008	Напиток из цитрусовых	200			24	101		6			17	4	4	
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Начальная Школа			27	23	69	585	0	15	82	0	116	287	76	5
Итого за день			27	23	69	585	0	15	82	0	116	287	76	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: школа

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
Начальная Школа														
40	Салат из моркови и яблок	40	1	3	5	52		5			14	24	17	1
574	Шницель натуральный (говядина)	75	18	12	7	297			10		13	158	23	3
317	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	5	35	184			23		10	44	8	1
376	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110		1			42	29	23	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Начальная Школа			29	21	100	769	0	6	33	0	94	255	93	7
Итого за день			29	21	100	769	0	6	33	0	94	255	93	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: школа

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Начальная Школа														
1 010	Огурец соленый	20			1	4		2			7	7	4	
288	Фрикадельки мясные в соусе	80/40	15	12	13	220		2	41		52	167	23	2
318	Картофель отварной	130	3	5	25	198		30	24		16	88	35	1
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Начальная Школа			22	18	90	649	0	39	65	0	106	267	90	5
Итого за день			22	18	90	649	0	39	65	0	106	267	90	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: школа

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Начальная Школа														
12	Салат из овощей консервированных	30	5	5	31	186					17	154	53	2
23 962	Азу из говядины отварной (школа)	50/130	21	12	19	271		22			28	245	48	4
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Начальная Школа			30	18	101	684	0	27	0	0	76	404	129	8
Итого за день			30	18	101	684	0	27	0	0	76	404	129	8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: школа

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Начальная Школа														
33,01	Салат из свеклы с яблоками	50	1	3	10	70		9			28	30	17	1
312	Кнели куриные с рисом	80	31	33	6	209		3	38		34	20	36	2
357	Соус сметанный с томатом и луком 357	30	1	2	3	38		1	14		12	15	4	
318	Картофель отварной	130	3	5	25	198		30	24		16	88	35	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
398	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	89		1			41	29	23	1
Итого за Начальная Школа			41	44	92	730	0	44	76	0	146	182	137	6
Итого за день			41	44	92	730	0	44	76	0	146	182	137	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: школа

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Начальная Школа														
1 101	Овощи свежие	50	1		3	20		20			11	21	16	1
277	Гуляш из мяса отварного (говядина)	50/60	17	9	5	163		2	18		31	176	31	2
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	9	6	41	255			23		15	214	143	5
376	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110		1			42	29	23	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Начальная Школа			32	16	102	674	0	23	41	0	114	440	235	10
Итого за день			32	16	102	674	0	23	41	0	114	440	235	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: школа

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Начальная Школа														
1 020	Икра кабачковая	60	2	9	8	119		15			15	12	9	
301	Птица тушеная	50/40	13	12	3	173		1	10		21	13	15	1
315	Рис отварной	130	1	1	6	34			5		1	12	4	
399	Сок натуральный	200	5	5	22	150		1			185	137	22	
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Начальная Школа			25	28	66	602	0	17	15	0	237	174	72	2
Итого за день			25	28	66	602	0	17	15	0	237	174	72	2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: школа

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Начальная Школа														
81	Салат из капусты квашеной	50	1	3	4	47		19			34	20	10	
247	Рыба, тушеная с овощами	75/40	16	5	3	121		2	16		11	20	10	
321	Пюре картофельное	130	3	8	22	189		26	28		42	97	33	1
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Начальная Школа			24	17	80	582	0	47	44	0	127	163	85	3
Итого за день			24	17	80	582	0	47	44	0	127	163	85	3
Итого за период			290	235	863	6469	0	322	431	0	1252	2624	1123	58
Среднее значение за период			29	23,5	86,3	646,9	0	32,2	43,1	0	125,2	262,4	112,3	5,8

Составил _____ Золотарева Евгения Борисовна

Утвердил _____

Гладышев Д.А.

М.П.

МЕНЮ
примерное двухнедельное
 для двухразового питания на 2020-2021 учебный год для учащихся 1-4 классов
 в МАОУ СШ № 59 "Перспектива" стоимостью 89 руб.

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: понедельник

Сезон: осень - зима

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 Начальная школа														
213	Яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
8,01	Бутерброд с колбасой п/к	30/40	10	19	16	369		31			12	17	3	1
393,1	Чай с лимоном (школа)	200/11/8			11	47		4			12	2	3	
Итого за Завтрак Начальная школа			15	24	27	479	0	35	100	0	46	96	11	2
Обед Начальная Школа														
1 101	Помидоры свежие	25	1		3	20		20			11	21	16	1
67,01	Щи из свежей капусты с картофелем и	250/10	4	10	11	148		36	10		93	67	30	1
595	Рагу из говядины с овощами	50/130	20	11	20	259		22	27		31	248	54	4
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
1 101	фрукт	50			5	38		5			8	6	4	1
Итого за Обед Начальная Школа			45	23	99	801	0	69	54	0	121	549	160	12
Итого за день			60	47	126	1280	0	104	154	0	167	645	171	14

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: вторник

Сезон: осень - зима

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 Начальная школа														
185,05	Каша овсяная "Геркулес" молочная (школа)	200/5/5	6	9	28	289		1	41		125	184	53	1
102	Вафли	30	1	9	19	163			2		2	13	2	
393,1	Чай с лимоном (школа)	200/11/8			11	47		4			12	2	3	
Итого за Завтрак Начальная школа			7	18	58	499	0	5	43	0	139	199	58	1
Обед Начальная Школа														
20	Салат из капусты белокочанной	60	1	3	6	58		27			31	23	12	
82	Суп картофельный с макаронными	250	3	3	22	129		23			65	76	32	1
306	Биточки рубленые из птицы	80	27	26	10	216		4	20		50	32	31	2
321	Пюре картофельное	130	3	8	22	189		26	28		42	97	33	1
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Обед Начальная Школа			38	41	111	819	0	85	48	0	219	233	136	6
Итого за день			45	59	169	1318	0	90	91	0	358	432	194	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: школа

День: среда

Сезон: осень - зима

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 Начальная школа														
185,07	Каша пшенная молочная (школа)	200/5/5	7	8	36	246		1	41		120	176	46	1
108	Сушка	30												
395,03	Кофейный напиток с молоком (школа)	200	3	3	17	213		9	20		126	90	15	
Итого за Завтрак Начальная школа			10	11	53	459	0	10	61	0	246	266	61	1
Обед Начальная Школа														
33	Салат из свеклы	60	1	4	6	63		7			27	31	16	1
81,01	Суп гороховый с картофелем	250	6	6	21	172		18			79	100	43	2
290	Пудинг из говядины	70/5	20	13	1	198			54		35	214	24	3
357	Соус сметанный с томатом и луком 357	50	1	4	5	63		2	23		21	26	6	
315	Рис отварной	130	1	1	6	34			5		1	12	4	
1 008	Напиток из цитрусовых	200			24	101		6			17	4	4	
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Обед Начальная Школа			33	29	90	757	0	33	82	0	195	387	119	7
Итого за день			43	40	143	1216	0	43	143	0	441	653	180	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: четверг

Сезон: осень - зима

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 Начальная школа														
185,08	Каша рисовая молочная (школа)	200/5/5	5	7	32	212		1	41		112	128	28	
2,02	Бутерброд с сыром	30/15	7	6	15	243		1			154	17	10	
393	Чай с вареньем (школа)	200/20			14	56		1			14	8	6	
Итого за Завтрак Начальная школа			12	13	61	511	0	3	41	0	280	153	44	0
Обед Начальная Школа														
40	Салат из моркови и яблок	60	1	3	6	55		5			15	25	18	1
76,01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134		23			67	84	34	1
574	Шницель натуральный (говядина)	75	18	12	7	297			10		13	158	23	3
317	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	5	35	184			23		10	44	8	1
376	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110		1			42	29	23	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Обед Начальная Школа			32	26	119	906	0	29	33	0	162	340	128	8
Итого за день			44	39	180	1417	0	32	74	0	442	493	172	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: школа

День: пятница

Сезон: осень - зима

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 Начальная школа														
185,06	Каша Манная молочная (школа)	200/5/5	6	7	31	212		1	41		115	108	18	
106	Печенье овсяное	35	7	4	23	158		20			5			1
393,1	Чай с лимоном (школа)	200/11/8			11	47		4			12	2	3	
Итого за Завтрак Начальная школа			13	11	65	417	0	25	41	0	132	110	21	1
Обед Начальная Школа														
1 010	Огурец соленый	20			1	4		2			7	7	4	
57,01	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	9	9	14	168		24	10		86	71	31	1
288	Фрикадельки мясные в соусе	80/80	15	12	13	220		2	41		52	167	23	2
318	Картофель отварной	130	3	5	25	198		30	24		16	88	35	1
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
1 101	фрукт	50			5	38		5			8	6	4	1
Итого за Обед Начальная Школа			31	27	109	855	0	68	75	0	200	344	125	7
Итого за день			44	38	174	1272	0	93	116	0	332	454	146	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: понедельник

Сезон: осень - зима

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 Начальная школа														
317	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176			20		9	38	7	1
2,02	Бутерброд с сыром	30/20	7	7	17	270		1			171	19	11	
393,1	Чай с лимоном (школа)	200/11/8			11	47		4			12	2	3	
Итого за Завтрак Начальная школа			12	11	58	493	0	5	20	0	192	59	21	1
Обед Начальная Школа														
12	Салат из овощей консервированных	40	5	5	33	198					18	160	55	2
87	Суп с рыбными консервами	250	11	6	18	218		22	17		140	75	56	2
23 962	Азу из говядины отварной (школа)	50/130	21	12	19	271		22			28	245	48	4
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
1 101	фрукт	50			5	38		5			8	6	4	1
Итого за Обед Начальная Школа			41	24	126	952	0	54	17	0	225	491	191	11
Итого за день			53	35	184	1445	0	59	37	0	417	550	212	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: школа

День: вторник

Сезон: осень - зима

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 Начальная школа														
185,06	Каша Манная молочная (школа)	200/5/5	6	7	31	212		1	41		115	108	18	
107	Пряник	35	7	4	23	158		20			5			1
393	Чай с вареньем (школа)	200/20			14	56		1			14	8	6	
Итого за Завтрак Начальная школа			13	11	68	426	0	22	41	0	134	116	24	1
Обед Начальная Школа														
33,01	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	10	73		9			30	33	18	1
82	Суп картофельный с макаронными	250	3	3	22	129		23			65	76	32	1
312	Кнели куриные с рисом	80	31	33	6	209		3	38		34	20	36	2
357	Соус сметанный с томатом и луком 357	30	1	2	3	38		1	14		12	15	4	
318	Картофель отварной	130	3	5	25	198		30	24		16	88	35	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
398	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	89		1			41	29	23	1
Итого за Обед Начальная Школа			44	47	114	862	0	67	76	0	213	261	170	7
Итого за день			57	58	182	1288	0	89	117	0	347	377	194	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: среда

Сезон: осень - зима

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10,

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 Начальная школа														
185,07	Каша пшеничная молочная (школа)	200/5/5	7	8	36	246		1	41		120	176	46	1
105	Печенье	35	7	4	23	158		20			5			1
960	Какао с молоком сгущенным	200	3	3	27	251		4	16		139	83	15	
Итого за Завтрак Начальная школа			17	15	86	655	0	25	57	0	264	259	61	2
Обед Начальная Школа														
1 101	Овощи свежие	50	1		3	20		20			11	21	16	1
57,01	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	9	9	14	168		24	10		86	71	31	1
277	Гуляш из мяса отварного (говядина)	50/60	17	9	5	163		2	18		31	176	31	2
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	9	6	41	255			23		15	214	143	5
376	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110		1			42	29	23	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
1 101	фрукт	50			5	38		5			8	6	4	1
Итого за Обед Начальная Школа			41	25	121	880	0	52	51	0	208	517	270	12
Итого за день			58	40	207	1535	0	77	108	0	472	776	331	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: школа

День: четверг

Сезон: осень - зима

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10,

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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 Начальная школа														
185,09	Каша овсяная "Геркулес" молочная (школа)	200/5/5	6	9	28	289		1	41		125	184	53	1
101	Батон	30	3	2	15	92		1			4	17	3	
393,1	Чай с лимоном (школа)	200/11/8			11	47		4			12	2	3	
Итого за Завтрак Начальная школа			9	11	54	428	0	6	41	0	141	203	59	1
Обед Начальная Школа														
1 020	Икра кабачковая	60	2	9	8	119		15			15	12	9	
67,01	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	4	10	11	148		36	10		93	67	30	1
301	Птица тушеная	50/40	13	12	3	173		1	10		21	13	15	1
315	Рис отварной	130	1	1	6	34			5		1	12	4	
399	Сок натуральный	200	5	5	22	150		1			185	137	22	
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Обед Начальная Школа			29	38	77	750	0	53	25	0	330	241	102	3
Итого за день			38	49	131	1178	0	59	66	0	471	444	161	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: пятница

Сезон: осень - зима

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10,

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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 Начальная школа														
185,09	Каша "Дружба" молочная с маслом и	200/5/5	6	8	33	285		1	41		121	152	36	1
108	Сушка	30												
393,1	Чай с лимоном (школа)	200/11/8			11	47		4			12	2	3	
Итого за Завтрак Начальная школа			6	8	44	332	0	5	41	0	133	154	39	1
Обед Начальная Школа														
81	Салат из капусты квашеной	50	1	3	4	47		19			34	20	10	
81,02	Суп фасолевый с картофелем	250	19	6	29	240		18			79	100	43	2
247	Рыба, тушеная с овощами	75/40	16	5	3	121		2	16		11	20	10	
321	Пюре картофельное	130	3	8	22	189		26	28		42	97	33	1
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Обед Начальная Школа			43	23	109	822	0	65	44	0	206	263	128	5
Итого за день			49	31	153	1154	0	70	85	0	339	417	167	6
Итого за период			491	436	1649	13103	0	716	991	0	3786	5241	1928	89
Среднее значение за период			49,1	43,6	164,9	1310,3	0	71,6	99,1	0	378,6	524,1	192,8	8,9

Составил _____ Золотарева Евгения Борисовна Утвердил _____

Гладышев Д.А.

М.П.

примерное двухнедельное
 для трехразового питания на 2020-2021 учебный год для учащихся 1-4 классов в МАОУ СШ № 59 "Перспектива"
 стоимостью 115 руб.

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: понедельник

Сезон: осень - зима

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 Начальная школа														
213	Яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
8,01	Бутерброд с колбасой п/к	30/40	10	19	16	369		31			12	17	3	1
393,1	Чай с лимоном (школа)	200/11/8			11	47		4			12	2	3	
Итого за Завтрак Начальная школа			15	24	27	479	0	35	100	0	46	96	11	2
Обед Начальная Школа														
1 101	овощи свежие	25	1		3	20		20			11	21	16	1
67,01	Щи из свежей капусты с картофелем и	250/10	4	10	11	148		36	10		93	67	30	1
595	Рагу из говядины с овощами	50/130	20	11	20	259		22	27		31	248	54	4
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Обед Начальная Школа			29	22	85	652	0	78	37	0	175	362	132	8
Полдник Начальная школа														
103	Выпечка промышленного производства	50	6	6	26	254		2			6	28	5	
400	Молоко кипяченое	180	5	6	9	114		2	38		228	171	27	
108	конфета шоколадная	30	2	9	17	523					52	59	18	
Итого за Полдник Начальная школа			13	21	52	891	0	4	38	0	286	258	50	0
Итого за день			57	67	164	2022	0	117	175	0	507	716	193	10

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа

День: вторник

Сезон: осень - зима

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 Начальная школа														
185,05	Каша овсяная "Геркулес" молочная (школа)	200/5/5	6	9	28	289		1	41		125	184	53	1
102	Вафли	30	1	9	19	163			2		2	13	2	
393,1	Чай с лимоном (школа)	200/11/8			11	47		4			12	2	3	
Итого за Завтрак Начальная школа			7	18	58	499	0	5	43	0	139	199	58	1
Обед Начальная Школа														
20	Салат из капусты белокачанной	60	1	3	6	58		27			31	23	12	
82	Суп картофельный с макаронными	250	3	3	22	129		23			65	76	32	1
306	Биточки рубленые из птицы	80	27	26	10	216		4	20		50	32	31	2
321	Пюре картофельное	130	3	8	22	189		26	28		42	97	33	1
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Обед Начальная Школа			38	41	111	819	0	85	48	0	219	233	136	6
Полдник Начальная школа														
2,01	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15	7	10	15	278		1	23		155	18	10	
11 001	фрукт	100			10	77		10			16	11	9	2
392	Чай с сахаром (школа)	200/11			11	45					12	4	4	
Итого за Полдник Начальная школа			7	10	36	400	0	11	23	0	183	33	23	2
Итого за день			52	69	205	1718	0	101	114	0	541	465	217	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: школа

День: среда

Сезон: осень - зима

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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 Начальная школа														
185,07	Каша пшеничная молочная (школа)	200/5/5	7	8	36	246		1	41		120	176	46	1
108	Сушка	30	7	4	23	158		20			5			1
395,03	Кофейный напиток с молоком (школа)	200	3	3	17	213		9	20		126	90	15	
Итого за Завтрак Начальная школа			17	15	76	617	0	30	61	0	251	266	61	2
Обед Начальная Школа														
33	Салат из свеклы	60	1	4	6	63		7			27	31	16	1
81,01	Суп гороховый с картофелем	250	6	6	21	172		18			79	100	43	2
290	Пудинг из говядины	70/5	20	13	1	198			54		35	214	24	3
357	Соус сметанный с томатом и луком 357	50	1	4	5	63		2	23		21	26	6	
315	Рис отварной	130	1	1	6	34			5		1	12	4	
1 008	Напиток из цитрусовых	200			24	101		6			17	4	4	
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Обед Начальная Школа			33	29	90	757	0	33	82	0	195	387	119	7
Полдник Начальная школа														
1 064	Сосиска, запеченная в тесте	100	14	15	33	329		1			144	62	18	1
392	Чай с сахаром (школа)	200/11			11	45					12	4	4	
Итого за Полдник Начальная школа			14	15	44	374	0	1	0	0	156	66	22	1
Итого за день			64	59	210	1748	0	64	143	0	602	719	202	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: школа

День: четверг

Сезон: осень - зима

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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 Начальная школа														
185,08	Каша рисовая молочная (школа)	200/5/5	5	7	32	212		1	41		112	128	28	
2,02	Бутерброд с сыром	30/15	7	6	15	243		1			154	17	10	
393	Чай с вареньем (школа)	200/20			14	56		1			14	8	6	
Итого за Завтрак Начальная школа			12	13	61	511	0	3	41	0	280	153	44	0
Обед Начальная Школа														
40	Салат из моркови и яблок	40	1	3	5	52		5			14	24	17	1
76,01	Расольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134		23			67	84	34	1
574	Шницель натуральный (говядина)	75	18	12	7	297			10		13	158	23	3
317	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	5	35	184			23		10	44	8	1
376	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110		1			42	29	23	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Обед Начальная Школа			32	26	118	903	0	29	33	0	161	339	127	8
Полдник Начальная школа														
215	Омлет натуральный с маслом	80/5	8	15	2	172			195		62	138	10	2
101	Батон	30	3	2	15	92		1			4	17	3	
392	Чай с сахаром (школа)	200/11			11	45					12	4	4	
Итого за Полдник Начальная школа			11	17	28	309	0	1	195	0	78	159	17	2
Итого за день			55	56	207	1723	0	33	269	0	519	651	188	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: школа

День: пятница

Сезон: осень - зима

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 Начальная школа														
185,06	Каша Манная молочная (школа)	200/5/5	6	7	31	212		1	41		115	108	18	
106	Печенье овсяное	35	7	4	23	158		20			5			1
393,1	Чай с лимоном (школа)	200/11/8			11	47		4			12	2	3	
Итого за Завтрак Начальная школа			13	11	65	417	0	25	41	0	132	110	21	1
Обед Начальная Школа														
1 010	Огурец соленый	20			1	4		2			7	7	4	
57,01	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	9	9	14	168		24	10		86	71	31	1
288	Фрикадельки мясные в соусе	80/40	15	12	13	220		2	41		52	167	23	2
318	Картофель отварной	130	3	5	25	198		30	24		16	88	35	1
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Обед Начальная Школа			31	27	104	817	0	63	75	0	192	338	121	6
Полдник Начальная школа														
240	Пудинг из творога с яблоками и соусом	100/30	14	11	22	250		5	81		132	178	23	2
392	Чай с сахаром (школа)	200/11			11	45					12	4	4	
Итого за Полдник Начальная школа			14	11	33	295	0	5	81	0	144	182	27	2
Итого за день			58	49	202	1529	0	93	197	0	468	630	169	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: школа

День: понедельник

Сезон: осень - зима

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 Начальная школа														
317	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176			20		9	38	7	1
2,02	Бутерброд с сыром	30/20	7	7	17	270		1			171	19	11	
393,1	Чай с лимоном (школа)	200/11/8			11	47		4			12	2	3	
Итого за Завтрак Начальная школа			12	11	58	493	0	5	20	0	192	59	21	1
Обед Начальная Школа														
12	Салат из консервированных овощей	30	5	5	31	186					17	154	53	2
87	Суп с рыбными консервами	250	11	6	18	218		22	17		140	75	56	2
23 962	Азу из говядины отварной (школа)	50/130	21	12	19	271		22			28	245	48	4
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Обед Начальная Школа			41	24	119	902	0	49	17	0	216	479	185	10
Полдник Начальная школа														
465	Пицца "Детская"	100	14	15	33	329		1			144	62	18	1
392	Чай с сахаром (школа)	200/11			11	45					12	4	4	
Итого за Полдник Начальная школа			14	15	44	374	0	1	0	0	156	66	22	1
Итого за день			67	50	221	1769	0	55	37	0	564	604	228	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: школа

День: вторник

Сезон: осень - зима

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 Начальная школа														
185,06	Каша Манная молочная (школа)	200/5/5	6	7	31	212		1	41		115	108	18	
107	Пряник	35	7	4	23	158		20			5			1
393	Чай с вареньем (школа)	200/20			14	56		1			14	8	6	
Итого за Завтрак Начальная школа			13	11	68	426	0	22	41	0	134	116	24	1
Обед Начальная Школа														
33,01	Салат из свеклы с яблоками	50	1	3	10	70		9			28	30	17	1
82	Суп картофельный с макаронными	250	3	3	22	129		23			65	76	32	1
312	Кнели куриные с рисом	80	31	33	6	209		3	38		34	20	36	2
357	Соус сметанный с томатом и луком 357	30	1	2	3	38		1	14		12	15	4	
318	Картофель отварной	130	3	5	25	198		30	24		16	88	35	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
398	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	89		1			41	29	23	1
Итого за Обед Начальная Школа			44	47	114	859	0	67	76	0	211	258	169	7
Полдник Начальная школа														
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	3	6	30	283		1	23		7	22	5	
392	Чай с сахаром (школа)	200/11			11	45					12	4	4	
11 001	фрукт	100			10	77		10			16	11	9	2
Итого за Полдник Начальная школа			3	6	51	405	0	11	23	0	35	37	18	2
Итого за день			60	64	233	1690	0	100	140	0	380	411	211	10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: школа

День: среда

Сезон: осень - зима

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 Начальная школа														
185,07	Каша пшеничная молочная (школа)	200/5/5	7	8	36	246		1	41		120	176	46	1
105	Печенье	35	7	4	23	158		20			5			1
960	Какао с молоком густенным	200	3	3	27	251		4	16		139	83	15	
Итого за Завтрак Начальная школа			17	15	86	655	0	25	57	0	264	259	61	2
Обед Начальная Школа														
1 101	Овощи свежие	50	1		3	20		20			11	21	16	1
57,01	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	9	9	14	168		24	10		86	71	31	1
277	Гуляш из мяса отварного (говядина)	50/60	17	9	5	163		2	18		31	176	31	2
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	9	6	41	255			23		15	214	143	5
376	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110		1			42	29	23	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Обед Начальная Школа			41	25	116	842	0	47	51	0	200	511	266	11
Полдник Начальная школа														
235	Пудинг из творога с изюмом (запеченный)	100/10	16	12	31	303			76		172	220	29	1
392	Чай с сахаром (школа)	200/11			11	45					12	4	4	
108	конфета шоколадная	15	1	5	8	262					26	30	9	
Итого за Полдник Начальная школа			17	17	50	610	0	0	76	0	210	254	42	1
Итого за день			75	57	252	2107	0	72	184	0	674	1024	369	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: школа

День: четверг

Сезон: осень - зима

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 Начальная школа														
185,05	Каша овсяная "Геркулес" молочная (школа)	200/5/5	6	9	28	289		1	41		125	184	53	1
101	Батон	30	3	2	15	92		1			4	17	3	
393,1	Чай с лимоном (школа)	200/11/8			11	47		4			12	2	3	
Итого за Завтрак Начальная школа			9	11	54	428	0	6	41	0	141	203	59	1
Обед Начальная Школа														
1 020	Икра кабачковая	60	2	9	8	119		15			15	12	9	
67,01	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	4	10	11	148		36	10		93	67	30	1
301	Птица тушеная	50/40	13	12	3	173		1	10		21	13	15	1
315	Рис отварной	130	1	1	6	34			5		1	12	4	
399	Сок натуральный	200	5	5	22	150		1			185	137	22	
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Обед Начальная Школа			29	38	77	750	0	53	25	0	330	241	102	3
Полдник Начальная школа														
103	Выпечка промышленного производства	50	6	6	26	254		2			6	28	5	
401,01	Йогурт	180	9	6	7	117		1			227		28	
Итого за Полдник Начальная школа			15	12	33	371	0	3	0	0	233	28	33	0
Итого за день			53	61	164	1549	0	62	66	0	704	472	194	4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: школа

День: пятница

Сезон: осень - зима

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 Начальная школа														
185,05	Каша "Дружба" молочная с маслом и	200/5/5	6	8	33	285		1	41		121	152	36	1
108	Сушка	30	7	4	23	158		20			5			1
393,1	Чай с лимоном (школа)	200/11/8			11	47		4			12	2	3	
Итого за Завтрак Начальная школа			13	12	67	490	0	25	41	0	138	154	39	2
Обед Начальная Школа														
81	Салат из капусты квашеной	50	1	3	4	47		19			34	20	10	
81,02	Суп фасолевый с картофелем	250	19	6	29	240		18			79	100	43	2
247	Рыба, тушенная с овощами	75/40	16	5	3	121		2	16		11	20	10	
321	Пюре картофельное	130	3	8	22	189		26	28		42	97	33	1
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	40	4	1	27	126					15		22	1
Итого за Обед Начальная Школа			43	23	109	822	0	65	44	0	206	263	128	5
Полдник Начальная школа														
213	Яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
8	Бутерброд с колбасой вареной	30/40	7	11	16	244		1			14	17	3	1
392	Чай с сахаром (школа)	200/11			11	45					12	4	4	
Итого за Полдник Начальная школа			12	16	27	352	0	1	100	0	48	98	12	2
Итого за день			68	51	203	1664	0	91	185	0	392	515	179	9
Итого за период			609	583	2061	17519	0	788	1510	0	5351	6207	2150	97
Среднее значение за период			60,9	58,3	206,1	1751,9	0	78,8	151	0	535,1	620,7	215	9,7

Составил

_____ Золотарева Евгения Борисовна

Утвердил _____

Гладышев Д.А.

М.П.