

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

Рацион: 2021-весна-школа нач.2р.

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10

№ 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
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
317	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176			20		9	38	7	1
2,02	Бутерброд с сыром	30/15	7	6	15	243		1			154	17	10	
393,1	Чай с лимоном (школа)	200			11	48		4			16	6	6	1
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			12	10	56	467		5	20		179	61	23	2
<b>Обед Начальная Школа</b>														
10	Салат из овощей консервированных	30	2	2	4	38		12			12		17	
81,01	Суп гороховый с картофелем	250	6	6	21	172		18			79	100	43	2
596	Азу из говядины отварной	50/150	20	12	19	370		21			28	237	47	3
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			31	20	90	786		56			148	342	131	7
<b>Итого за день</b>			43	30	146	1253		61	20		327	403	154	9

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 2021-весна-школа нач.2р.

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10

№ 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
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
185,03	Каша пшенная молочная	150/5/5	7	9	31	230		2	47		153	179	42	1
108	Сушка	30												
393,1	Чай с лимоном (школа)	200			11	48		4			16	6	6	1
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			7	9	42	278		6	47		169	185	48	2
<b>Обед Начальная Школа</b>														
33	Салат из свеклы	60	1	4	6	63		7			27	31	16	1
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	129		23			65	76	32	1
312	Кнели куриные с рисом	80	31	33	6	443		3	38		34	20	36	2
357	Соус сметанный с томатом и луком	30	1	2	3	38		1	14		12	15	4	
357														
315	Рис отварной	150	1	1	6	34			5		1	12	4	
376	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110		1			42	29	23	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
11 001	Яблоки	100			10	77		10			16	11	9	2
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			41	43	101	999		45	57		210	194	142	8
<b>Итого за день</b>			48	52	143	1277		51	104		379	379	190	10

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**

Рацион: 2021-весна-школа нач.2р.

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10

№ 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
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
185,02	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	8	11	31	260		2	58		196	231	58	1
108,01	Сухари молочные	30												
395,03	Кофейный напиток с молоком (школа)	200	3	3	17	213		9	20		126	90	15	
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			11	14	48	473		11	78		322	321	73	1
<b>Обед Начальная Школа</b>														
1 100	Огурцы свежие (порциями)	30			1	5		4			9	16	5	
67,01	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2	7	11	114		35	10		86	64	29	1
574	Шницель натуральный (говядина)	80	19	13	8	317			11		14	169	25	3
321	Пюре картофельное	150	3	8	22	189		26	28		42	97	33	1
1 008	Напиток лимонный	200			24	101		6			17	4	4	
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			27	28	88	831		71	49		181	350	114	6
<b>Итого за день</b>			38	42	136	1304		82	127		503	671	187	7

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**

Рацион: 2021-весна-школа нач.2р.

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10

№ 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
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
185,01	Каша рисовая молочная	200	6	10	35	255		2	58		184	180	35	
101	Батон	30	3	2	15	92		1			4	17	3	
393	Чай с вареньем (школа)	200			14	56		1			14	8	6	
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			9	12	64	403		4	58		202	205	44	
<b>Обед Начальная Школа</b>														
81	Салат из капусты квашеной	60	1	3	5	56		23			41	24	12	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	150	9	6	41	255			23		15	214	143	5
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			39	27	111	848		54	51		202	490	241	11
<b>Итого за день</b>			48	39	175	1251		58	109		404	695	285	11

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**

Рацион: 2021-весна-школа нач.2р.

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 7-10

№ 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
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
185	Каша Манная молочная	200	7	10	34	255		2	58		187	161	26	
105	Печенье	35	7	4	23	158		20			5			1
393,1	Чай с лимоном (школа)	200			11	48		4			16	6	6	1
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			14	14	68	461		26	58		208	167	32	2
<b>Обед Начальная Школа</b>														
54,01	Икра морковная	60	1	4	7	69		5			23	55	26	1
76,01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134		23			67	84	34	1
247	Рыба, тушеная с овощами	80/40	17	5	3	126		2	17		11	21	11	
318	Картофель отварной	150	3	5	25	198		30	24		16	88	35	1
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
11 001	Яблоки	100			10	77		10			16	11	9	2
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			27	19	109	808		70	41		171	285	143	7
<b>Итого за день</b>			41	33	177	1269		96	99		379	452	175	9

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

Рацион: 2021-весна-школа нач.2р.

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10

№ 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
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
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
960	Какао с молоком сгущенным	200	3	3	27	251		4	16		139	83	15	
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			18	27	43	683		35	116		173	177	23	2
<b>Обед Начальная Школа</b>														
1 010	Огурец соленый	25			1	4		2			7	7	4	
87	Суп с рыбными консервами	250	11	6	18	218		22	17		140	75	56	2
595	Рагу из говядины с овощами	50/150	20	11	20	259		22	27		31	248	54	4
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			34	17	85	687		51	44		207	335	138	8
<b>Итого за день</b>			52	44	128	1370		86	160		380	512	161	10

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**

Рацион: 2021-весна-школа нач.2р.

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10

№ 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
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
185,04	Каша "Дружба" молочная	200	6	8	34	234		1	43		121	152	36	1
108	Сушка	30												
393	Чай с вареньем (школа)	200			14	56		1			14	8	6	
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			6	8	48	290		2	43		135	160	42	1
<b>Обед Начальная Школа</b>														
35	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	10	73		9			30	33	18	1
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	22	129		23			65	76	32	1
306	Биточки рубленые из птицы	80	24	23	9	342		3	18		44	28	27	2
318	Картофель отварной	150	3	5	25	198		30	24		16	88	35	1
398	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	89		1			41	29	23	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			35	34	109	936		66	42		209	254	153	7
<b>Итого за день</b>			41	42	157	1226		68	85		344	414	195	8

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**

Рацион: 2021-весна-школа нач.2р.

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10

№ 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
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
185	Каша Манная молочная	200	7	10	34	255		2	58		187	161	26	
102	Вафли	30	1	9	19	163			2		2	13	2	
393,1	Чай с лимоном (школа)	200			11	48		4			16	6	6	1
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			8	19	64	466		6	60		205	180	34	1
<b>Обед Начальная Школа</b>														
1 020	Икра кабачковая	60	1	5	5	71		9			9	7	5	
76,01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134		23			67	84	34	1
290	Пудинг из говядины	80/5	21	13	1	202			55		35	218	25	3
317	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	5	35	203			23		10	44	8	1
376	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110		1			42	29	23	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			34	28	107	825		33	78		176	382	113	7
<b>Итого за день</b>			42	47	171	1291		39	138		381	562	147	8

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**

Рацион: 2021-весна-школа нач.2р.

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10

№ 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
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
185,02	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	8	11	31	260		2	58		196	231	58	1
2,02	Бутерброд с сыром	30/15	7	6	15	243		1			154	17	10	
393,1	Чай с лимоном (школа)	200			11	48		4			16	6	6	1
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			15	17	57	551		7	58		366	254	74	2
<b>Обед Начальная Школа</b>														
1 101	Помидоры свежие	40	1		2	16		16			9	17	13	1
67,01	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	2	7	11	114		35	10		86	64	29	1
301	Птица тушеная	60/40	14	14	3	193		2	11		23	15	17	1
315	Рис отварной	150	1	1	6	34			5		1	12	4	
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
11 001	Яблоки	100			10	77		10			16	11	9	2
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			21	22	78	640		68	26		164	124	96	7
<b>Итого за день</b>			36	39	135	1191		75	84		530	378	170	9

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**

Рацион: 2021-весна-школа нач.2р.

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 7-10

№ 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
<b>Завтрак Начальная школа</b>														
185,01	Каша рисовая молочная	200	6	10	35	255		2	58		184	180	35	
107,01	Пряник имбирный	30	6	3	20	135		17			5			1
393,1	Чай с лимоном (школа)	200			11	48		4			16	6	6	1
<b>Итого за Завтрак Начальная школа</b>			12	13	66	438		23	58		205	186	41	2
<b>Обед Начальная Школа</b>														
81	Салат из капусты квашеной	60	1	3	5	56		23			41	24	12	1
81,02	Суп фасолевый с картофелем	250	19	6	29	240		18			79	100	43	2
282	Котлеты рубленые мясные	80	15	10	14	286		1	3		28	134	21	2
321	Пюре картофельное	150	3	8	22	189		26	28		42	97	33	1
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			41	27	116	975		68	31		228	381	137	8
<b>Итого за день</b>			53	40	182	1413		91	89		433	567	178	10

<b>Итого за период</b>	442	408	1550	12845		707	1015		4060	5033	1842	91
<b>Среднее значение за период</b>	44,2	40,8	155	1284,5		70,7	101,5		406	503,3	184,2	9,1

Составил \_\_\_\_\_ Золотарева Евгения Борн Утвердил \_\_\_\_\_ Гладышев Д.А.  
**М.П.**