

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для трехразового питания на 2021 учебный год (весна-лето) для учащихся 1-4 классов  
в МАОУ СШ № 59 "Перспектива" стоимостью 115 руб.

Рацион: 2021-весна-школа нач.Зр.

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: весна-лето  
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 горошка консервированного	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>Полдник Начальная школа</b>														
401,06	Йогурт в стаканчике	100	5	3	4	63		1			122		15	
103	Выпечка промышленного производства	50	6	6	26	254		2			6	28	5	
392	Чай с сахаром (школа)	200			11	45					12	4	4	
<b>Итого за Полдник Начальная школа</b>			11	9	41	362		3			140	32	24	
<b>Итого за день</b>			54	39	187	1615		64	20		467	435	178	9

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 2021-весна-школа нач.Зр.

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: весна-лето  
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 пшеничная молочная	200	9	11	38	288		2	58		191	224	52	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>			9	11	49	336		6	58		207	230	58	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	
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
<b>Итого за Обед Начальная Школа</b>			41	43	91	922		35	57		194	183	133	6
<b>Полдник Начальная школа</b>														
240	Пудинг из творога с яблоками и соусом	80/30	12	10	19	211		4	69		111	151	20	1
392	Чай с сахаром (школа)	200			11	45					12	4	4	
102,01	Вафли в шоколаде	30	1	9	19	163			2		2	13	2	
<b>Итого за Полдник Начальная школа</b>			13	19	49	419		4	71		125	168	26	1
<b>Итого за день</b>			63	73	189	1677		45	186		526	581	217	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 2021-весна-школа нач.Зр.

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>Полдник Начальная школа</b>														
1 064	Сосиска, запеченная в тесте	100	14	15	33	329		1			144	62	18	1
392	Чай с сахаром (школа)	200			11	45					12	4	4	
<b>Итого за Полдник Начальная школа</b>			14	15	44	374		1			156	66	22	1
<b>Итого за день</b>			52	57	180	1678		83	127		659	737	209	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 2021-весна-школа нач.Зр.

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>Полдник Начальная школа</b>														
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	45					12	4	4	
11 001	Яблоки	100			10	77		10			16	11	9	2
<b>Итого за Полдник Начальная школа</b>			11	17	38	386		11	195		94	170	26	4
<b>Итого за день</b>			59	56	213	1637		69	304		498	865	311	15

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

Рацион: 2021-весна-школа нач.Зр.

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>Полдник Начальная школа</b>														
2,01	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15	7	10	15	278		1	23		155	18	10	
11 001	Апельсин	100	1		8	143		60			34	23	13	
392	Чай с сахаром (школа)	200			11	45					12	4	4	
<b>Итого за Полдник Начальная школа</b>			8	10	34	466		61	23		201	45	27	
<b>Итого за день</b>			49	43	211	1735		157	122		580	497	202	9

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

Рацион: 2021-весна-школа нач.Зр.

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>Полдник Начальная школа</b>														
235	Пудинг из творога с изюмом (запеченный)	80/10	13	10	25	248			62		141	180	24	1
102,01	Вафли в шоколаде	30	1	9	19	163			2		2	13	2	
392	Чай с сахаром (школа)	200			11	45					12	4	4	
<b>Итого за Полдник Начальная школа</b>			14	19	55	456			64		155	197	30	1
<b>Итого за день</b>			66	63	183	1826		86	224		535	709	191	11

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

Рацион: 2021-весна-школа нач.Зр.

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>Полдник Начальная школа</b>														
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	3	6	30	283		1	23		7	22	5	
11 001	Апельсин	100	1		8	143		60			34	23	13	
392	Чай с сахаром (школа)	200			11	45					12	4	4	
<b>Итого за Полдник Начальная школа</b>			4	6	49	471		61	23		53	49	22	
<b>Итого за день</b>			45	48	206	1697		129	108		397	463	217	8

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

Рацион: 2021-весна-школа нач.Зр.

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>Полдник Начальная школа</b>														
401,06	Йогурт в стаканчике	100	5	3	4	63		1			122		15	
103	Выпечка промышленного производства	50	6	6	26	254		2			6	28	5	
392	Чай с сахаром (школа)	200			11	45					12	4	4	
<b>Итого за Полдник Начальная школа</b>			11	9	41	362		3			140	32	24	
<b>Итого за день</b>			53	56	212	1653		42	138		521	594	171	8

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

Рацион: 2021-весна-школа нач.Зр.

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	150			18	76		3			12	4	4	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	72	615		66	26		160	123	94	7
<b>Полдник Начальная школа</b>														
465	Пицца "Детская"	100	14	15	33	329		1			144	62	18	1
392	Чай с сахаром (школа)	200			11	45					12	4	4	
<b>Итого за Полдник Начальная школа</b>			14	15	44	374		1			156	66	22	1
<b>Итого за день</b>			50	54	173	1540		74	84		682	443	190	10

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

Рацион: 2021-весна-школа нач.Зр.

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>Полдник Начальная школа</b>														
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	45					12	4	4	
<b>Итого за Полдник Начальная школа</b>			12	16	27	352		1	100		48	98	12	2
<b>Итого за день</b>			65	56	209	1765		92	189		481	665	190	12

<b>Итого за период</b>	556	545	1963	16823		841	1502		5346	5989	2076	99
<b>Среднее значение за период</b>	55,6	54,5	196,3	1682,3		84,1	150,2		534,6	598,9	207,6	9,9

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