

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для одноразового питания на 2021 учебный год (весна -лето) для учащихся 1-4 классов в МАОУ СШ № 59 "Перспектива" стоимостью 50 руб. 70 коп.

Рацион: 2021-весна-школа нач.1р

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>1 раз.питание</b>														
596	Азу из говядины отварной	40/130	17	10	16	315		18			24	201	40	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 1 раз.питание</b>			20	10	62	521		23			53	206	64	5
<b>Итого за день</b>			20	10	62	521		23			53	206	64	5

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.1р

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>1 раз.питание</b>														
33	Салат из свеклы	60	1	4	6	63		7			27	31	16	1
312	Кнели куриные с рисом	70	27	29	5	388		3	33		30	17	31	2
357	Соус сметанный с томатом и луком	20		2	2	25		1	9		8	10	3	
357														
315	Рис отварной	130		1	5	29			4		1	11	3	
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 1 раз.питание</b>			32	36	76	797		22	46		137	109	103	7
<b>Итого за день</b>			32	36	76	797		22	46		137	109	103	7

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

Рацион: 2021-весна-школа нач.1р

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>1 раз.питание</b>														
1 100	Огурцы свежие (порциями)	30			1	5		4			9	16	5	
574	Шницель натуральный (говядина)	70	17	11	7	277			9		12	148	22	2
321	Пюре картофельное	130	3	7	19	164		22	25		37	84	28	1
1 008	Напиток лимонный	200			24	101		6			17	4	4	
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за 1 раз.питание</b>			23	18	73	652		32	34		88	252	77	4
<b>Итого за день</b>			23	18	73	652		32	34		88	252	77	4

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

Рацион: 2021-весна-школа нач.1р

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>1 раз.питание</b>														
81	Салат из капусты квашеной	60	1	3	5	56		23			41	24	12	1
277	Гуляш из мяса отварного (говядина)	40/60	15	8	4	148		2	16		28	160	28	2
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	8	5	35	221			20		13	186	124	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 1 раз.питание</b>			27	16	90	631		30	36		111	375	188	9
<b>Итого за день</b>			27	16	90	631		30	36		111	375	188	9

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

Рацион: 2021-весна-школа нач.1р

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>1 раз.питание</b>														
54,01	Икра морковная	60	1	4	7	69		5			23	55	26	1
247	Рыба, тушенная с овощами	65/40	15	5	2	110		2	15		10	19	9	
318	Картофель отварной	130	3	4	21	171		26	20		14	77	30	1
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за 1 раз.питание</b>			22	13	76	554		33	35		85	177	93	4
<b>Итого за день</b>			22	13	76	554		33	35		85	177	93	4

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

Рацион: 2021-весна-школа нач.1р

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>1 раз.питание</b>														
1 010	Огурец соленый	25			1	4		2			7	7	4	
595	Рагу из говядины с овощами	40/130	17	9	17	220		19	23		27	211	46	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 1 раз.питание</b>			20	9	64	430		26	23		63	223	74	5
<b>Итого за день</b>			20	9	64	430		26	23		63	223	74	5

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

Рацион: 2021-весна-школа нач.1р

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>1 раз.питание</b>														
35	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	10	73		9			30	33	18	1
306	Биточки рубленые из птицы	70	21	20	8	299		3	16		39	25	24	1
318	Картофель отварной	130	3	4	21	171		26	20		14	77	30	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 1 раз.питание</b>			29	27	82	737		39	36		137	164	113	5
<b>Итого за день</b>			29	27	82	737		39	36		137	164	113	5

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

Рацион: 2021-весна-школа нач.1р

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>1 раз.питание</b>														
1 020	Икра кабачковая	60	1	5	5	71		9			9	7	5	
290	Пудинг из говядины	70/5	19	11	1	178			49		30	192	22	3
317	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176			20		9	38	7	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 1 раз.питание</b>			29	20	84	640		10	69		103	266	75	6
<b>Итого за день</b>			29	20	84	640		10	69		103	266	75	6

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

Рацион: 2021-весна-школа нач.1р

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>1 раз.питание</b>														
1 101	Помидоры свежие	40	1		2	16		16			9	17	13	1
301	Птица тушеная	50/40	13	12	3	173		1	10		21	13	15	1
315	Рис отварной	130		1	5	29			4		1	11	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 1 раз.питание</b>			17	13	56	424		22	14		60	46	55	4
<b>Итого за день</b>			17	13	56	424		22	14		60	46	55	4

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

Рацион: 2021-весна-школа нач.1р

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>1 раз.питание</b>														
81	Салат из капусты квашеной	60	1	3	5	56		23			41	24	12	1
282	Котлеты рубленые мясные	75	14	10	13	268		1	3		26	126	20	2
321	Пюре картофельное	130	3	7	19	164		22	25		37	84	28	1
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
<b>Итого за 1 раз.питание</b>			21	20	83	692		46	28		142	260	88	6
<b>Итого за день</b>			21	20	83	692		46	28		142	260	88	6

<b>Итого за период</b>	240	182	746	6078		283	321		979	2078	930	55
<b>Среднее значение за период</b>	24	18,2	74,6	607,8		28,3	32,1		97,9	207,8	93	5,5

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