

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

для одноразового питания на 2021 учебный год (весна-лето) для учащихся 5-11 классов
в МАОУ СШ № 59 "Перспектива"
стоимостью 20 руб.

Рацион: 2021-весна-школа сред.бюджет

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: Школа 11-18

| № 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 |
| Обед Средняя Школа | | | | | | | | | | | | | | |
| 81,01 | Суп гороховый с картофелем | 250 | 6 | 6 | 21 | 172 | | 18 | | | 79 | 100 | 43 | 2 |
| 372 | Компот из свежих яблок | 200 | | | 24 | 101 | | 5 | | | 16 | 5 | 6 | 1 |
| 100 | Хлеб | 50 | 3 | | 22 | 105 | | | | | 13 | | 18 | 1 |
| 399,1 | сок Тетра Пак | 1 | 24 | 24 | 110 | 750 | | 5 | 1 | | 925 | 683 | 109 | 1 |
| Итого за Обед Средняя Школа | | | 33 | 30 | 177 | 1128 | | 28 | 1 | | 1033 | 788 | 176 | 5 |
| Итого за день | | | 33 | 30 | 177 | 1128 | | 28 | 1 | | 1033 | 788 | 176 | 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 сред.бюджет

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: весна-лето
Возраст: Школа 11-18

| № 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 |
| Обед Средняя Школа | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3 | 3 | 22 | 129 | | 23 | | | 65 | 76 | 32 | 1 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1 | | 26 | 110 | | 1 | | | 42 | 29 | 23 | 1 |
| 100 | Хлеб | 50 | 3 | | 22 | 105 | | | | | 13 | | 18 | 1 |
| Итого за Обед Средняя Школа | | | 7 | 3 | 70 | 344 | | 24 | | | 120 | 105 | 73 | 3 |
| Итого за день | | | 7 | 3 | 70 | 344 | | 24 | | | 120 | 105 | 73 | 3 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 2021-весна-школа сред.бюджет

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 11-18

| № 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 | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед Средняя Школа | | | | | | | | | | | | | | |
| 67,01 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10 | 2 | 7 | 11 | 114 | | 35 | 10 | | 86 | 64 | 29 | 1 |
| 1 008 | Напиток лимонный | 200 | | | 24 | 101 | | 6 | | | 17 | 4 | 4 | |
| 100 | Хлеб | 50 | 3 | | 22 | 105 | | | | | 13 | | 18 | 1 |
| Итого за Обед Средняя Школа | | | 5 | 7 | 57 | 320 | | 41 | 10 | | 116 | 68 | 51 | 2 |
| Итого за день | | | 5 | 7 | 57 | 320 | | 41 | 10 | | 116 | 68 | 51 | 2 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 2021-весна-школа сред.бюджет

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 11-18

| № 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 | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед Средняя Школа | | | | | | | | | | | | | | |
| 57,01 | Борщ с капустой и картофелем и сметаной | 250/10 | 9 | 9 | 14 | 168 | | 24 | 10 | | 86 | 71 | 31 | 1 |
| 372 | Компот из свежих яблок | 200 | | | 24 | 101 | | 5 | | | 16 | 5 | 6 | 1 |
| 100 | Хлеб | 50 | 3 | | 22 | 105 | | | | | 13 | | 18 | 1 |
| Итого за Обед Средняя Школа | | | 12 | 9 | 60 | 374 | | 29 | 10 | | 115 | 76 | 55 | 3 |
| Итого за день | | | 12 | 9 | 60 | 374 | | 29 | 10 | | 115 | 76 | 55 | 3 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 2021-весна-школа сред.бюджет

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Школа 11-18

| № 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед Средняя Школа | | | | | | | | | | | | | | |
| 76,01 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/10 | 3 | 5 | 18 | 134 | | 23 | | | 67 | 84 | 34 | 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 |
| Итого за Обед Средняя Школа | | | 6 | 5 | 74 | 415 | | 33 | | | 121 | 121 | 71 | 5 |
| Итого за день | | | 6 | 5 | 74 | 415 | | 33 | | | 121 | 121 | 71 | 5 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 2021-весна-школа сред.бюджет

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 11-18

| № 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед Средняя Школа | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 11 | 6 | 18 | 218 | | 22 | 17 | | 140 | 75 | 56 | 2 |
| 372 | Компот из свежих яблок | 200 | | | 24 | 101 | | 5 | | | 16 | 5 | 6 | 1 |
| 100 | Хлеб | 50 | 3 | | 22 | 105 | | | | | 13 | | 18 | 1 |
| Итого за Обед Средняя Школа | | | 14 | 6 | 64 | 424 | | 27 | 17 | | 169 | 80 | 80 | 4 |
| Итого за день | | | 14 | 6 | 64 | 424 | | 27 | 17 | | 169 | 80 | 80 | 4 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 2021-весна-школа сред.бюджет

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 11-18

| № 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 |
| Обед Средняя Школа | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3 | 3 | 22 | 129 | | 23 | | | 65 | 76 | 32 | 1 |
| 398 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1 | | 21 | 89 | | 1 | | | 41 | 29 | 23 | 1 |
| 100 | Хлеб | 50 | 3 | | 22 | 105 | | | | | 13 | | 18 | 1 |
| 399,1 | сок Тетра Пак | 1 | 24 | 24 | 110 | 750 | | 5 | 1 | | 925 | 683 | 109 | 1 |
| Итого за Обед Средняя Школа | | | 31 | 27 | 175 | 1073 | | 29 | 1 | | 1044 | 788 | 182 | 4 |
| Итого за день | | | 31 | 27 | 175 | 1073 | | 29 | 1 | | 1044 | 788 | 182 | 4 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 2021-весна-школа сред.бюджет

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 11-18

| № 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 |
| Обед Средняя Школа | | | | | | | | | | | | | | |
| 76,01 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250/10 | 3 | 5 | 18 | 134 | | 23 | | | 67 | 84 | 34 | 1 |
| 376 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 1 | | 26 | 110 | | 1 | | | 42 | 29 | 23 | 1 |
| 100 | Хлеб | 50 | 3 | | 22 | 105 | | | | | 13 | | 18 | 1 |
| Итого за Обед Средняя Школа | | | 7 | 5 | 66 | 349 | | 24 | | | 122 | 113 | 75 | 3 |
| Итого за день | | | 7 | 5 | 66 | 349 | | 24 | | | 122 | 113 | 75 | 3 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 2021-весна-школа сред.бюджет

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 11-18

| № 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед Средняя Школа | | | | | | | | | | | | | | |
| 67,01 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10 | 2 | 7 | 11 | 114 | | 35 | 10 | | 86 | 64 | 29 | 1 |
| 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 |
| Итого за Обед Средняя Школа | | | 5 | 7 | 67 | 397 | | 50 | 10 | | 131 | 80 | 62 | 5 |
| Итого за день | | | 5 | 7 | 67 | 397 | | 50 | 10 | | 131 | 80 | 62 | 5 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 2021-весна-школа сред.бюджет

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Школа 11-18

| № 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 | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед Средняя Школа | | | | | | | | | | | | | | |
| 81,02 | Суп фасолевый с картофелем | 250 | 19 | 6 | 29 | 240 | | 18 | | | 79 | 100 | 43 | 2 |
| 376 | Компот из изюма | 200 | | | 24 | 99 | | | | | 25 | 26 | 10 | 1 |
| 100 | Хлеб | 50 | 3 | | 22 | 105 | | | | | 13 | | 18 | 1 |
| Итого за Обед Средняя Школа | | | 22 | 6 | 75 | 444 | | 18 | | | 117 | 126 | 71 | 4 |
| Итого за день | | | 22 | 6 | 75 | 444 | | 18 | | | 117 | 126 | 71 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------|------|------|-------|--|------|-----|--|-------|-------|------|-----|
| Итого за период | 142 | 105 | 885 | 5268 | | 303 | 49 | | 3088 | 2345 | 896 | 38 |
| Среднее значение за период | 14,2 | 10,5 | 88,5 | 526,8 | | 30,3 | 4,9 | | 308,8 | 234,5 | 89,6 | 3,8 |

Составил _____ Золотарева Евгения Борн Утвердил _____ Гладышев Д.А.
М.П.