

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	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 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	Ca	P	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	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
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	Ca	P	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.