

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №54 г.Челябинска»  
454081, Челябинская область, г.Челябинск, ул.Двинская, д.7, тел./факс 731-11-30



**Примерное двухнедельное (восемнадцатидневное) меню на  
городской оздоровительный лагерь  
дневного пребывания МБОУ «СОШ№54 г. Челябинска»**

Стоимость питания :

завтрак ,обед -159рублей 85копеек

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: ЛОЛ2019- 2-х разовое

День: вторник  
 Неделя: 1

Сезон:  
 Возраст:

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
3	Бутерброд с маслом с сыром	29/5/15	6	9	15	167					153	99	11	1
93,03	Каша геркулесовая (хлопья 5 злаков ) с маслом сл	200/4	6	9	24	201		1			146	198	49	1
692	Кофейный напиток с молоком,	200	3	2	23	114		1			60	45	7	
83	Сок фруктовый по 0,2	200	1		18	76		4			14	14	8	1
032,0	Шоколадка по 15гр	15	2	4	20	122								
<b>Итого за Завтрак</b>			18	24	100	680		6			373	356	75	3
<b>Обед</b>														
4 031	Огурцы порционно	82	1		2	11		8			19	34	11	
157	Солянка "Домашняя" со сметаной	250/11	7	14	9	191		13			34	78	20	1
42	Рыба тушеная в сметане (Минтай)	100/50	1	11	3	113		2	1		30	26	8	
231,02	Рис с овощами.	150	4	9	33	229		5	3		34	98	37	1
638	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					6	19	4	
299,05	Хлеб ржаной	29	2		10	52					10	46	14	1
<b>Итого за Обед</b>			18	34	102	788		29	5		165	330	115	4
<b>Итого за день</b>			36	58	202	1468		35	5		538	686	190	7

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

Рацион: ЛОЛ2019- 2-х разовое

День: среда  
Неделя: 1Сезон:  
Возраст:

№ реп.	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
<b>Завтрак</b>														
3	Бутерброд с маслом с сыром	29/5/15	6	9	15	167					153	99	11	1
311,05	Каша молочная манная с маслом сл	200/10	6	12	30	252		1			138	124	21	
686	Чай с лимоном	200/7			16	61		3			8	10	5	1
83	Сок фруктовый по 0,2	200	1		18	76		4			14	14	8	1
4 023	Груша	245	1	1	23	103		12			47	39	29	6
<b>Итого за Завтрак</b>			14	22	102	659		20			360	286	74	9
<b>Обед</b>														
0,02	Помидоры порционные	99	1		4	23		25	1		14	26	20	1
131	Борщ с капустой, картофелем, курицей со сметаной	250/15/12	5	10	14	169		20	1		54	83	28	1
437,04	Гуляш из свинины	100	15	19	3	245		2			11	10	4	
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	8	47	304					21	226	150	5
209	Компот из яблок	200			28	109		7			7	4	4	1
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					6	19	4	
299,05	Хлеб ржаной	29	2		10	52					10	46	14	1
<b>Итого за Обед</b>			34	37	120	971		54	2		123	414	224	9
<b>Итого за день</b>			48	59	222	1630		74	2		483	700	298	18

МБОУ "СОШ №54 г Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Рацион: ЛОЛ2019- 2-х разовое

День: четверг  
Неделя: 1Сезон:  
Возраст:

№ реп.	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
<b>Завтрак</b>														
4	Бутерброд с повидлом	29/22	2		30	129					8	21	6	1
311,08	Каша молочная пшеничная с маслом сл,	200/4	7	9	35	249		1			135	185	47	1
630	Чай с молоком	200	3	3	20	115		1			125	98	18	1
330	Вафли	60	2	2	46	212			4		10	22	6	1
032,01	Шоколадка по 15гр	15	2	4	20	122								
<b>Итого за Завтрак</b>			16	18	151	827		2	4		278	326	77	4
<b>Обед</b>														
4 031	Огурцы порционно	96	1		2	13		10			22	40	13	1
63,02	Суп картофельный с горохом и колбасой в/к	250/20	8	9	20	193		12	1		40	116	38	2
394,01	Жаркое по-домашнему . свинина	50/250	19	21	35	411		44			35	132	52	2
705,01	Напиток из шиповника,	200			24	97					45	15	6	1
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					6	19	4	
299,05	Хлеб ржаной	29	2		10	52					10	46	14	1
<b>Итого за Обед</b>			32	30	105	835		66	1		158	368	127	7
<b>Итого за день</b>			48	48	256	1662		68	5		436	694	204	11

МБОУ "СОШ №54 г Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: ЛОЛ2019- 2-х разовое

День: пятница  
 Неделя: 1

Сезон:  
 Возраст:

№ 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</b>														
3	Бутерброд с маслом с сыром	29/5/15	6	9	15	167					153	99	11	1
36,05	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочное	200/5	7	8	43	277		1			129	180	45	1
693	Какао с молоком	200	4	4	21	130		1			123	116	22	1
	Яблоки	200	1	1	20	90		33			32	22	18	4
340	Йогурт фруктовый	100/1шт	3	3	11	80								
			21	25	110	744		35			437	417	96	7
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
0,02	Помидоры порционные	64	1		2	15		16	1		9	17	13	1
132,06	Рассольник ленинградский с курицей со сметаной,	250/15/12	5	6	17	143		17	1		28	98	29	1
437,04	Гуляш из свинины	100	15	19	3	245		2			11	10	4	
332	Макаронные изделия отварные	180	6	8	43	273					19	56	10	1
638,01	Компот из кураги,	200	1		28	111		1	1		24	22	16	1
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					6	19	4	
299,05	Хлеб ржаной	29	2		10	52					10	46	14	1
			32	33	117	908		36	3		107	268	90	5
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за день</b>														
			53	58	227	1652		71	3		544	685	186	12

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

МБОУ "СОШ №54 г Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: ЛОЛ2019- 2-х разовое

День: понедельник  
 Неделя: 2

Сезон:  
 Возраст:

№ 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</b>														
1	Бутерброд с маслом	29/10	2	9	15	150					7	21	4	
311,05	Каша молочная манная с маслом сл	200/10	6	12	30	252		1			138	124	21	
686	Чай с лимоном	200/7			16	61		3			8	10	5	1
351,02	Апельсин	239	2		19	96		143			81	55	31	1
032,01	Шоколадка по 15гр	15	2	4	20	122					234	210	61	2
			12	25	100	681		147						
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Обед</b>														
29	Салат из св.помидоров с р/маслом	90/10	1	10	3	110		23	1		29	25	18	1
68,04	Суп картофельный с рисом рыбой	215	2	2	17	95		13	1		18	57	22	1
53	Биточки "Солнышко" с филе куриной грудки	70	12	16	2	194		1	1		34	128	17	1
520,01	Картофельное пюре,,,	150	3	6	22	156		26			46	98	33	1
705,01	Напиток из шиповника,	200			24	97					45	15	6	1
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					6	19	4	
299,05	Хлеб ржаной	29	2		10	52					10	46	14	1
330	Вафли	30	1	1	23	106			2		5	11	3	
			23	35	115	879		63	5		193	399	117	6
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого за день</b>														
			35	60	215	1560		210	5		427	609	178	8

МБОУ "СОШ №54 г Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ЛОЛ2019- 2-х разовое

День: вторник  
Неделя: 2Сезон:  
Возраст:

№ 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
<b>Завтрак</b>														
3	Бутерброд с маслом с сыром	29/5/15	6	9	15	167					153	99	11	1
311	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180/5	5	7	28	194		1			121	129	27	
693	Какао с молоком	200	4	4	21	130		1			123	116	22	1
	Яблоки	195	1	1	19	88		32			31	21	18	4
330	Вафли	60	2	2	46	212			4		10	22	6	1
<b>Итого за Завтрак</b>			18	23	129	791		34	4		438	387	84	7
<b>Обед</b>														
1,04	Салат из огурцов и св.помидоров с р/мас,	100/5	1	11	4	121		17	1		24	38	17	1
46,02	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей со сметаной	250/15/12	5	5	9	106		30	1		44	72	24	1
4 089	Плов с курицей	250	20	18	52	455		4	2		26	124	45	1
83	Сок фруктовый по 0,2	200	1		18	76		4			14	14	8	1
032,0	Шоколадка по 15гр	15	2	4	20	122					6	19	4	
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					10	46	14	1
299,05	Хлеб ржаной	29	2		10	52					124	313	112	5
<b>Итого за Обед</b>			33	38	127	1001		55	4		562	700	196	12
<b>Итого за день</b>			51	61	256	1792		89	8		562	700	196	12

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

МБОУ "СОШ №54 г Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ЛОЛ2019- 2-х разовое

День: среда  
Неделя: 2Сезон:  
Возраст:

№ 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
<b>Завтрак</b>														
2,01	Бутерброд с маслом повидлом,	29/5/22	3	6	36	210					11	30	7	1
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	7	23	175		2			188	154	24	
197	Чай с сахаром	200			15	57					5	8	4	1
4 013	Бананы	233	1	1	23	105		38			37	26	21	5
340	Йогурт фруктовый	100/1шт	3	3	11	80		40			241	218	56	7
<b>Итого за Завтрак</b>			13	17	108	627		40			241	218	56	7
<b>Обед</b>														
12,04	Салат из свеклы с сыром, р/маслом,	100/11	5	16	7	193		9			202	127	27	1
139,06	Суп- лапша домашняя с курицей	260	5	9	14	157		1			20	59	9	1
444	Курица тушеная в соусе	100/50	26	30	4	395		1	1		31	243	29	2
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	8	47	304					21	226	150	5
638	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
330	Вафли	30	1	1	23	106			2		5	11	3	
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					6	19	4	
299,05	Хлеб ржаной	29	2		10	52					10	46	14	1
<b>Итого за Обед</b>			51	64	150	1399		12	4		327	760	257	11
<b>Итого за день</b>			64	81	258	2026		52	4		568	978	313	18

МБОУ "СОШ №54 г Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ЛОЛ2019- 2-х разовое

День: четверг  
Неделя: 2Сезон:  
Возраст:

№ 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
<b>Завтрак</b>														
3,02	Бутерброд с сыром	29/17	5	5	14	124					146	94	11	
311,08	Каша молочная пшеничная с маслом сл.	200/4	7	9	35	249		1			135	185	47	1
630	Чай с молоком	200	3	3	20	115		1			125	98	18	1
351,02	Апельсин	234	2		19	94		140			80	54	30	1
83	Сок фруктовый по 0,2	200	1		18	76		4			14	14	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>			18	17	106	658		146			500	445	114	4
<b>Обед</b>														
157,04	Солянка "Домашняя"	244	7	14	9	190		13			34	77	20	1
42	Рыба тушеная в сметане (Минтай)	100/50	1	11	3	113		2	1		30	26	8	
520,02	Картофельное пюре	180	4	7	26	186		31			58	117	40	1
209	Компот из яблок	200			28	109		7			7	4	4	1
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					6	19	4	
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					6	19	4	
032,01	Шоколадка по 15гр	15	2	4	20	122								
<b>Итого за Обед</b>			18	36	114	858		53	1		141	262	80	3
<b>Итого за день</b>			36	53	220	1516		199	1		641	707	194	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

МБОУ "СОШ №54 г Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ЛОЛ2019- 2-х разовое

День: пятница  
Неделя: 2Сезон:  
Возраст:

№ 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
<b>Завтрак</b>														
4	Бутерброд с повидлом	29/22	2		30	129					8	21	6	1
36,04	Каша молочная "Дружба" с маслом сл	200/7	7	12	43	309		1			128	178	45	1
686	Чай с лимоном	200/7			16	61		3			8	10	5	1
	Яблоки	240	1	1	24	108		40			38	26	22	5
340	Йогурт фруктовый	100/1шт	3	3	11	80								
330	Вафли	30	1	1	23	106			2		5	11	3	
<b>Итого за Завтрак</b>			14	17	147	793		44	2		187	246	81	8
<b>Обед</b>														
29	Салат из св.помидоров с р/маслом	90/10	1	10	3	110		23	1		29	25	18	1
131	Борщ с капустой, картофелем, курицей со сметаной	250/15/12	5	10	14	169		20	1		54	83	28	1
49	Бигус Школьный	250	14	16	12	250		105			123	80	40	2
705,01	Напиток из шиповника,	200			24	97					45	15	6	1
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					6	19	4	
299,05	Хлеб ржаной	29	2		10	52					10	46	14	1
<b>Итого за Обед</b>			24	36	77	747		148	2		267	268	110	6
<b>Итого за день</b>			38	53	224	1540		192	4		454	514	191	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Рацион: ЛОЛ2019- 2-х разовое

День: вторник  
 Неделя: 1

Сезон:  
 Возраст:

№ 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
<b>Завтрак</b>														
3	Бутерброд с маслом с сыром	29/5/15	6	9	15	167					153	99	11	1
93,03	Каша геркулесовая (хлопья 5 злаков) с маслом сл	200/4	6	9	24	201		1			146	198	49	1
692	Кофейный напиток с молоком,	200	3	2	23	114		1			60	45	7	
83	Сок фруктовый по 0,2	200	1		18	76		4			14	14	8	1
330	Вафли	60	2	2	46	212			4		10	22	6	1
<b>Итого за Завтрак</b>			18	22	126	770		6	4		383	378	81	4
<b>Обед</b>														
4 031	Огурцы порционно	99	1		3	14		10			23	42	14	1
157	Солянка "Домашняя" со сметаной	240/11	7	13	9	183		12			33	75	19	1
42	Рыба тушеная в сметане (Минтай)	100/50	1	11	3	113		2	1		30	26	8	
231,02	Рис с овощами.	150	4	9	33	229		5	3		34	98	37	1
638	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					6	19	4	
299,05	Хлеб ржаной	29	2		10	52					10	46	14	1
<b>Итого за Обед</b>			18	33	103	783		30	5		168	335	117	5
<b>Итого за день</b>			36	55	229	1553		36	9		551	713	198	9

МБОУ "СОШ №54 г Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ЛОЛ2019- 2-х разовое

День: среда  
Неделя: 1Сезон:  
Возраст:

№ 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</b>														
3	Бутерброд с маслом с сыром	29/5/17	6	10	16	173					159	103	12	1
311,05	Каша молочная манная с маслом сл	200/10	6	12	30	252		1			138	124	21	
686	Чай с лимоном	200/7			16	61		3			8	10	5	1
83	Сок фруктовый по 0,2	200	1		18	76		4			14	14	8	1
4 023	Груша	255	1	1	24	107		13			48	41	31	6
<b>Итого за Завтрак</b>			14	23	104	669		21			367	292	77	9
<b>Обед</b>														
1	Салат из огурцов и св.помидоров с р/маслом	90/10	1	10	4	109		15	1		22	34	15	1
131	Борщ с капустой, картофелем, курицей со сметаной	250/15/12	5	10	14	169		20	1		54	83	28	1
437,04	Гуляш из свинины	100	15	19	3	245		2			11	10	4	
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	8	47	304					21	226	150	5
209	Компот из яблок	200			28	109		7			7	4	4	1
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					6	19	4	
299,05	Хлеб ржаной	29	2		10	52					10	46	14	1
<b>Итого за Обед</b>			34	47	120	1057		44	2		131	422	219	9
<b>Итого за день</b>			48	70	224	1726		65	2		498	714	296	18

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

МБОУ "СОШ №54 г Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ЛОЛ2019- 2-х разовое

День: четверг  
Неделя: 1Сезон:  
Возраст:

№ 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</b>														
4	Бутерброд с повидлом	29/22	2		30	129					8	21	6	1
311,08	Каша молочная пшеничная с маслом сл,	200/6	7	9	36	251		1			137	187	48	1
630	Чай с молоком	200	3	3	20	115		1			125	98	18	1
340	Йогурт фруктовый	100/1шт	3	3	11	80								
032,01	Шоколадка по 15гр	15	2	4	20	122								
<b>Итого за Завтрак</b>			17	19	117	697		2			270	306	72	3
<b>Обед</b>														
12,01	Салат из свеклы с сыром, р/маслом	100/11	5	16	8	195		9			204	129	27	1
63,02	Суп картофельный с горохом и колбасой в/к	250/20	8	9	20	193		12	1		40	116	38	2
394,01	Жаркое по-домашнему . свинина	50/250	19	21	35	411		44			35	132	52	2
705,01	Напиток из шиповника,	200			24	97					6	19	4	
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					10	46	14	1
299,05	Хлеб ржаной	29	2		10	52					32	22	18	4
	Яблоки	200	1	1	20	90		33			372	479	159	11
<b>Итого за Обед</b>			37	47	131	1107		98	1		642	785	231	14
<b>Итого за день</b>			54	66	248	1804		100	1					



МБОУ "СОШ №54 г Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ЛОЛ2019- 2-х разовое

День: пятница  
Неделя: 1Сезон:  
Возраст:

№ 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</b>														
3	Бутерброд с маслом с сыром	29/5/17	6	10	16	173					159	103	12	1
36,05	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочное	180/5	6	7	39	250		1			117	162	41	1
693	Какао с молоком	200	4	4	21	130		1			123	116	22	1
351,02	Апельсин	250	2	1	20	100		150			85	58	33	1
330	Вафли	60	2	2	46	212			4		10	22	6	1
<b>Итого за Завтрак</b>			20	24	142	865		152	4		494	461	114	5
<b>Обед</b>														
0,02	Помидоры порционные	88	1		3	20		22	1		12	23	18	1
132,06	Рассольник ленинградский с курицей со сметаной,	250/15/12	5	6	17	143		17	1		28	98	29	1
437,04	Гуляш из свинины	100	15	19	3	245		2			11	10	4	
332	Макаронные изделия отварные	170	6	8	40	258					18	53	10	1
638,01	Компот из кураги,	200	1		28	111		1	1		24	22	16	1
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					6	19	4	
299,05	Хлеб ржаной	29	2		10	52					10	46	14	1
<b>Итого за Обед</b>			32	33	115	898		42	3		109	271	95	5
<b>Итого за день</b>			52	57	257	1763		194	7		603	732	209	10

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

МБОУ "СОШ №54 г Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ЛОЛ2019- 2-х разовое

День: понедельник  
Неделя: 2Сезон:  
Возраст:

№ 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</b>														
1	Бутерброд с маслом	29/8	2	8	14	142					6	20	4	
311,05	Каша молочная манная с маслом сл	200/10	6	12	30	252		1			138	124	21	
686	Чай с лимоном	200			15	59		3			8	10	5	1
351,02	Апельсин	269	2	1	22	108		161			91	62	35	1
83	Сок фруктовый по 0,2	200	1		18	76		4			14	14	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>			11	21	99	637		169			257	230	73	3
<b>Обед</b>														
29	Салат из св.помидоров с р/маслом	60/5	1	7	2	72		15	1		19	16	12	1
68,04	Суп картофельный с рисом рыбой	215	2	2	17	95		13	1		18	57	22	1
53	Биточки "Солнышко" с филе куриной грудки	100	17	22	2	277		1	2		48	183	24	2
520,01	Картофельное пюре,...	150	3	6	22	156		26			46	98	33	1
705,01	Напиток из шиповника,	200			24	97					45	15	6	1
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					6	19	4	
299,05	Хлеб ржаной	29	2		10	52					10	46	14	1
<b>Итого за Обед</b>			27	37	91	818		55	4		192	434	115	7
<b>Итого за день</b>			38	58	190	1455		224	4		449	664	188	10

8

МБОУ "СОШ №54 г Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 День: вторник  
 Рацион: ЛОЛ2019- 2-х разовое

Неделя: 2

Сезон:  
 Возраст:

№ 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
<b>Завтрак</b>														
1	Бутерброд с маслом	29/10	2	9	15	150					7	21	4	
311	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180/4	5	7	28	193		1			120	128	27	
693	Какао с молоком	200	4	4	21	130		1			123	116	22	1
	Яблоки	257	1	1	25	116		42			41	28	23	6
<b>Итого за Завтрак</b>			12	21	89	589		44			291	293	76	7
<b>Обед</b>														
1,04	Салат из огурцов и св.помидоров с р/мас,	90/10	1	11	4	115		16	1		23	36	16	1
46,02	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей со сметаной	250/15/12	5	5	9	106		30	1		44	72	24	1
4 089	Плов с курицей	250	20	18	52	455		4	2		26	124	45	1
83	Сок фруктовый по 0,2	200	1		18	76		4			14	14	8	1
340	Йогурт фруктовый	100/1шт	3	3	11	80								
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					6	19	4	
299,05	Хлеб ржаной	29	2		10	52					10	46	14	1
<b>Итого за Обед</b>			34	37	118	953		54	4		123	311	111	5
<b>Итого за день</b>			46	58	207	1542		98	4		414	604	187	12

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

МБОУ "СОШ №54 г Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 День: среда  
 Рацион: ЛОЛ2019- 2-х разовое

Неделя: 2

Сезон:  
 Возраст:

№ 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
<b>Завтрак</b>														
2,01	Бутерброд с маслом повидлом,	29/5/22	3	6	36	210					11	30	7	1
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	7	23	175		2			188	154	24	
197	Чай с сахаром	200			15	57					5	8	4	1
4 013	Бананы	210	1	1	21	95		35			34	23	19	5
4 096	Яйцо вареное,	50	6	6		79					28	96	6	1
330	Вафли	30	1	1	23	106			2		5	11	3	
<b>Итого за Завтрак</b>			17	21	118	722		37	2		271	322	63	8
<b>Обед</b>														
12,04	Салат из свеклы с сыром, р/маслом,	100/10	5	16	7	191		9			200	126	27	1
139,06	Суп- лапша домашняя с курицей	265	6	9	14	160		1			21	60	9	1
444	Курица тушенная в соусе	111/50	28	33	5	424		1	1		33	261	31	3
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	8	47	304					21	226	150	5
638	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
032,0	Шоколадка по 15гр	15	2	4	20	122					6	19	4	
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					10	46	14	1
299,05	Хлеб ржаной	29	2		10	52					10	46	14	1
<b>Итого за Обед</b>			55	70	148	1445		12	2		323	767	256	12
<b>Итого за день</b>			72	91	266	2167		49	4		594	1089	319	20

МБОУ "СОШ №54 г Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ЛОЛ2019- 2-х разовое

День: четверг  
Неделя: 2Сезон:  
Возраст:

№ 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
<b>Завтрак</b>														
3	Бутерброд с маслом с сыром	29/5/16	6	9	15	170					156	101	11	1
311,08	Каша молочная пшеничная с маслом сл,	200/5	7	9	35	250		1			136	186	48	1
630	Чай с молоком	200	3	3	20	115		1			125	98	18	1
351,02	Апельсин	184	2		15	74		110			63	42	24	1
340	Йогурт фруктовый	100/1шт	3	3	11	80								
<b>Итого за Завтрак</b>			21	24	96	689		112			480	427	101	4
<b>Обед</b>														
157,04	Солянка "Домашняя"	244	7	14	9	190		13			34	77	20	1
42	Рыба тушеная в сметане (Минтай)	100/50	1	11	3	113		2	1		30	26	8	
520,02	Картофельное пюре .	180	4	7	26	186		31			58	117	40	1
209	Компот из яблок	200			28	109		7			7	4	4	1
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					6	19	4	
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					6	19	4	
<b>Итого за Обед</b>			16	32	94	736		53	1		141	262	80	3
<b>Итого за день</b>			37	56	190	1425		165	1		621	689	181	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

МБОУ "СОШ №54 г Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: ЛОЛ2019- 2-х разовое

День: пятница  
Неделя: 2Сезон:  
Возраст:

№ 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
<b>Завтрак</b>														
2	Бутерброд с маслом повидлом	29/5/22	2	5	30	172					9	24	6	1
342	Омлет с сыром и маслом сливочным	115/6	15	23	2	278		1			245	272	22	2
686	Чай с лимоном	200/7			16	61		3			8	10	5	1
	Яблоки	222	1	1	22	100		37			36	24	20	5
<b>Итого за Завтрак</b>			18	29	70	611		41			298	330	53	9
<b>Обед</b>														
	Салат из моркови с курагой	120	2	2	29	144		5	8		80	79	56	1
131	Борщ с капустой, картофелем, курицей со сметаной	250/18/16	5	11	14	173		21	1		55	85	29	1
49	Бигус Школьный	250	14	16	12	250		105			123	80	40	2
705,01	Напиток из шиповника,	200			24	97					45	15	6	1
299,06	Хлеб пшеничный,	29	2		14	69					6	19	4	
299,05	Хлеб ржаной	29	2		10	52					10	46	14	1
330	Вафли	90	3	3	70	319			6		14	32	9	1
<b>Итого за Обед</b>			28	32	173	1104		131	15		333	356	158	7
<b>Итого за день</b>			46	61	243	1715		172	15		631	686	211	16

Составил

*Гуляев*

Администратор

Утвердил

*Гуляев*

