

Примерное циклическое меню

Рацион: Меню 2 полугодие факт

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак I смена															
1,05	Бутерброд с маслом,	30/10	2	5	13	100				23		1	1		
36,01	Каша молочная "Здоровье" с маслом слив	200/5	7	8	37	246	0,19		1	67		337	334	96	2
630	Чай с молоком	200	2	1	17	88	0,03		1	22		159	118	21	1
4 013	Бананы	240	1	1	24	108									
Итого за завтрак I смена 685			12	15	91	542	0,22		2	112		497	453	117	3
Обед															
4 031,01	Огурцы порционно...	100	1		3	14									
132,01	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250/15/10	5	7	17	151	0,11		17	21		32	80	27	1
444,01	Курица отварная	100	26	26	1	346						1	2		
297,02	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8	7	36	234	0,27			26		18	189	125	4
189,08	Сок фруктовый 200мл	1шт/200	1		18	76									
299,1	Хлеб Пшеничный.	25	2		12	63									
299,09	Хлеб ржаной,	40	3		18	88									
Итого за Обед 890			46	40	105	972	0,38		17	47		51	271	152	5
полдник															
77,01	Булочка с сыром.	100	12	20	41	392	0,15		1	45		295	135	52	4
693	Какао с молоком	200	4	3	25	139	0,06		1	44		327	252	52	4
34,01	Яйцо вареное,	1шт/50	5	5		63	0,03			100		22	77	5	1
Итого за полдник 350			21	28	66	594	0,24		2	189		644	464	109	9
обед 75,14(зав+78,78)															
444,01	Курица отварная	100	26	26	1	346						1	2		
297,01	Каша гречневая рассыпчатая .	150	8	7	36	234	0,27			26		18	189	125	4
189,01	Сок фруктовый 200мл,	1шт/200	1		18	76									
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 450			35	33	55	656	0,27			26		19	191	125	4
обед (р.д)															
132,01	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250/15/10	5	7	17	151	0,11		17	21		32	80	27	1
638	Компот из кураги	200	1		30	126	0,02		1			33	29	21	1
299,09	Хлеб ржаной,	40	3		18	88									
Итого за обед (р.д) 515			9	7	65	365	0,13		18	21		65	109	48	2
Итого за день 2 890			123	123	382	3129	1,24		39	395		1276	1488	551	23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 2 полугодие факт

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-12лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак I смена															
1,04	Бутерброд с маслом.	30/10	2	9	15	149				45		2	3		
111,02	Омлет смешанный с колбасой вар с маслом сливочным	150/5	16	23	4	286	0,11	1	1	288		269	333	35	2
197	Чай с сахаром	200			15	62				1		5	8	4	1
332	Печенье	35	2	4	22	129									
Итого за завтрак I смена 430			20	36	56	626	0,11	1	1	334		276	344	39	3
Обед															
1,01	Салат из огурцов с раст.маслом	90/10	1	8	3	89	0,04		11	45		39	53	16	1
171	Суп- пюре из картофеля с курицей	265	6	6	21	166	0,15		20	27		137	152	39	1
450	Шницель натуральный рубленный	60	13	11	5	170	0,04			45		9	122	14	2
332,03	Макаронные изделия отварные .	150	6	7	32	216	0,22			24		34	170	66	2
216,07	Компот из свежемороженой клубники	200			26	109						1			
299,1	Хлеб Пшеничный.	25	2		12	63									
28	Хлеб Южноуральский	25													
Итого за обед 825			28	32	99	813	0,45		31	141		220	497	135	6
полдник															
76,14	Пирожок печеный из слоеного теста с колбасой и сыром	70	12	15	3	201	0,01			19		97	9	6	
195	Кефир	200	6	6	8	118									
Итого за полдник 270			18	21	11	319	0,01			19		97	9	6	
обед 75,14(зав+78,78)															
450	Шницель натуральный рубленный	80	18	14	6	226	0,05			60		11	163	18	2
332,03	Макаронные изделия отварные .	150	6	7	32	216	0,22			24		34	170	66	2
216,07	Компот из свежемороженой клубники	200			26	109						1			
299,1	Хлеб Пшеничный.	25	2		12	63									
299,09	Хлеб ржаной,	40	3		18	88									
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 495			29	21	94	702	0,27			84		46	333	84	4
обед (р.д)															
171	Суп- пюре из картофеля с курицей	265	6	6	21	166	0,15		20	27		137	152	39	1
216,07	Компот из свежемороженой клубники	200			26	109						1			
299,1	Хлеб Пшеничный.	25	2		12	63									
Итого за обед (р.д) 490			8	6	59	338	0,15		20	27		138	152	39	1
Итого за день 2 510			103	116	319	2798	0,99	1	52	605		777	1335	303	14

МБОУ "СОШ №54 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 2 полугодие факт

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак I смена															
45,01	Бутерброд с маслом и повидлом.	30/5/20	6	6	17	144	0,01		2	33		100	166	88	16
311,07	Каша рисовая молочная с маслом слив	200/5	5	7	31	205	0,09		1	65		323	273	50	1
692,01	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	23	119	0,04		1	25		194	175	52	7
	Яблоко	170	1	1	17	80	0,05		17			27	19	15	4
Итого за Завтрак I смена 630			15	16	88	548	0,19		21	123		644	633	205	28
Обед															
37,07	Солянка "Домашняя" с курицей и сметаной	250/10	8	8	9	139	0,08		12	21		31	95	22	1
4 082,1	Запеканка картофельная с мясом и маслом слив	155/5	14	11	25	259	0,21		31	44		30	193	48	3
639	Компот из сухофруктов	200			32	131			1			17	17	20	1
299,1	Хлеб Пшеничный.	25	2		12	63									
299,09	Хлеб ржаной,	20	1		9	44									
Итого за Обед 665			25	19	87	636	0,29		44	65		78	305	90	5
полдник															
769,04	Сочни из песочного теста с творогом	100	9	15	61	413	0,18			25		32	108	38	3
686	Чай с лимоном	200			15	64			3	1		8	10	5	1
	Яблоко	200	1	1	20	94	0,06		20			32	22	18	4
Итого за полдник 500			10	16	96	571	0,24		23	26		72	140	61	8
обед 75,14(зав+78,78)															
4 082,1	Запеканка картофельная с мясом и маслом слив	140/5	12	10	23	235	0,19		28	39		27	175	43	3
639	Компот из сухофруктов	200			32	131			1			17	17	20	1
299,07	Хлеб ржаной	40	3		18	88									
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 385			15	10	73	454	0,19		29	39		44	192	63	4
обед (р.д)															
37,07	Солянка "Домашняя" с курицей и сметаной	250/10	8	8	9	139	0,08		12	21		31	95	22	1
639	Компот из сухофруктов	200			32	131			1			17	17	20	1
299,1	Хлеб Пшеничный.	25	2		12	63									
Итого за обед (р.д) 485			10	8	53	333	0,08		13	21		48	112	42	2
Итого за день 2 665			75	69	397	2542	0,99		130	274		886	1382	461	47

МБОУ "СОШ №54 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 2 полугодие факт

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак I смена															
1,05	Бутерброд с маслом,	30/10	2	5	13	100				23		1	1		
276,04	Макаронны запеченные с сыром..	200/5	15	22	50	458	0,37			71		236	271	113	3
686	Чай с лимоном	200			15	64			3	1		8	10	5	1
351,02	Апельсин 100	100	2		16	86	0,08			120		68	46	26	1
Итого за Завтрак I смена 545			19	27	94	708	0,45			123	95	313	328	144	5
Обед															
139,01	Суп картофельный с домашней лапшой с курицей	250/15	7	5	19	149	0,19		17	11		30	80	32	2
88,01	Рыба тушеная с овощами (Горбуша)....	70/25	1	6	3	74	0,03		3	36		21	29	13	
80,05	Рис отварной,	150	4	6	40	227	0,04			30		17	85	28	1
638	Компот из кураги	200	1		30	126	0,02		1			33	29	21	1
299,1	Хлеб Пшеничный.	25	2		12	63									
299,11	Хлеб ржаной, .	40	3		18	88									
Итого за Обед 775			18	17	122	727	0,28		21	77		101	223	94	4
полдник															
300,08	Салат "Столичный" (курица) с маслом/р,	90/10	11	19	5	233	0,04		6	65		18	39	11	1
77,03	Булочка Выборская	100	12	20	41	391	0,15		1	44		294	134	51	4
630	Чай с молоком	200	2	1	17	88	0,03		1	22		159	118	21	1
Итого за полдник 400			25	40	63	712	0,22		8	131		471	291	83	6
обед 75,14(зав+78,78)															
88	Рыба тушеная с овощами (Горбуша) .	75/50	1	6	3	74	0,03		3	36		21	29	13	
80,05	Рис отварной,	150	4	6	40	227	0,04			30		17	85	28	1
638	Компот из кураги	200	1		30	126	0,02		1			33	29	21	1
299,1	Хлеб Пшеничный.	25	2		12	63									
299,07	Хлеб ржаной	40	3		18	88									
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 540			11	12	103	578	0,09		4	66		71	143	62	2
обед (р.д)															
139,01	Суп картофельный с домашней лапшой с курицей	250/15	7	5	19	149	0,19		17	11		30	80	32	2
638	Компот из кураги	200	1		30	126	0,02		1			33	29	21	1
299,01	Хлеб пшеничный	25	2		12	63									
Итого за обед (р.д) 490			10	5	61	338	0,21		18	11		63	109	53	3
Итого за день 2 750			83	101	443	3063	1,25		174	380		1019	1094	436	20

МБОУ "СОШ №54 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 2 полугодие факт

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак I смена															
4	Бутерброд с повидлом	30/20	6	2	17	108	0,01		2	10		99	165	88	16
297,11	Запеканка творожная.	117	19	9	19	234	0,06		1	82		199	264	28	1
197	Чай с сахаром	200			15	62				1		5	8	4	1
Итого за Завтрак I смена 367			25	11	51	404	0,07		3	93		303	437	120	18
Обед															
6	Салат из белокачанной капусты с маслом/р	80/5	1	7	6	90	0,03		30	38		37	27	14	
131	Борщ с капустой и курицей со сметаной	250/15/10	5	6	14	132	0,06		20	21		49	58	26	1
394	Жаркое по-домашнему.	52/150	10	8	24	207	0,2		30	30		27	154	42	2
705	Напиток из шиповника	200			29	120	0,01		100			1			
299,1	Хлеб Пшеничный.	20	2		10	50									
299,09	Хлеб ржаной,	25	2		11	55									
Итого за Обед 807			20	21	94	654	0,3		180	89		114	239	82	3
полдник															
770,01	Булочка Дорожная .	75	5	11	43	288	0,12			4		19	66	27	2
189,08	Сок фруктовый 200мл	1шт/200	1		18	76									
	Яблоко	200	1	1	20	94	0,06		20			32	22	18	4
Итого за полдник 475			7	12	81	458	0,18		20	4		51	88	45	6
обед 75,14(зав+78,78)															
394	Жаркое по-домашнему.	50/250	15	12	35	307	0,29		44	45		41	229	63	4
705	Напиток из шиповника	200			29	120	0,01		100			1			
299,09	Хлеб ржаной,	40	3		18	88									
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 540			18	12	82	515	0,3		144	45		42	229	63	4
обед (р.д)															
131	Борщ с капустой и курицей со сметаной	250/15/10	5	6	14	132	0,06		20	21		49	58	26	1
705	Напиток из шиповника	200			29	120	0,01		100			1			
299,09	Хлеб ржаной,	40	3		18	88									
Итого за обед (р.д) 515			8	6	61	340	0,07		120	21		50	58	26	1
Итого за день 2 704			78	62	369	2371	0,92		467	252		560	1051	336	32

МБОУ "СОШ №54 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 2 полугодие факт

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак I смена															
1,05	Бутерброд с маслом,	30/10	2	5	13	100				23		1	1		
311,01	Каша пшеничная молочная с маслом слив	200/5	7	8	35	242	0,23		1	65		325	316	68	1
630	Чай с молоком	200	2	1	17	88	0,03		1	22		159	118	21	1
4 013	Бананы	250	1	1	25	113									
Итого за Завтрак I смена 695			12	15	90	543	0,26		2	110		485	435	89	2
Обед															
4 031,01	Огурцы порционно...	100	1		3	14									
37,07	Солянка "Домашняя" с курицей и сметаной	250/10	8	8	9	139	0,08		12	21		31	95	22	1
444,05	Курица тушенная в соусе...	100/50	28	29	4	388	0,01		1	9		8	9	4	
332	Макаронные изделия отварные	150	6	7	32	216	0,22			24		34	170	66	2
189,05	Сок фруктовый	200	1		18	76									
299,1	Хлеб Пшеничный.	25	2		12	63									
299,09	Хлеб ржаной,	20	1		9	44									
Итого за Обед 905			47	44	87	940	0,31		13	54		73	274	92	3
полдник															
77	Булочка с сыром	100	13	21	51	448	0,15		1	43		294	134	51	4
693	Какао с молоком	200	4	3	25	139	0,06		1	44		327	252	52	4
Итого за полдник 300			17	24	76	587	0,21		2	87		621	386	103	8
обед 75,14(зав+78,78)															
444,04	Курица тушенная в соусе..	75/50	28	29	4	388	0,01		1	9		8	9	4	
332,03	Макаронные изделия отварные .	150	6	7	32	216	0,22			24		34	170	66	2
189,05	Сок фруктовый	200	1		18	76									
299,09	Хлеб ржаной,	40	3		18	88									
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 515			38	36	72	768	0,23		1	33		42	179	70	2
обед (р.д)															
37,07	Солянка "Домашняя" с курицей и сметаной	250/10	8	8	9	139	0,08		12	21		31	95	22	1
197	Чай с сахаром	200			15	62				1		5	8	4	1
299,1	Хлеб Пшеничный.	25	2		12	63									
Итого за обед (р.д) 485			10	8	36	264	0,08		12	22		36	103	26	2
Итого за день 2 900			124	127	361	3102	1,09		30	306		1257	1377	380	17

МБОУ "СОШ №54 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 2 полугодие факт

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак I смена															
3,02	Бутерброд с маслом с сыром,	30/5/15	6	9	15	164				23		151	1	7	
93,02	Каша геркулесовая (хлопья злаков) молочная с маслом слив.	200/5	7	8	28	216	0,2		1	67		345	334	76	1
692,01	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	23	119	0,04		1	25		194	175	52	7
	Яблоко	200	1	1	20	94	0,06		20			32	22	18	4
Итого за завтрак I смена 655			17	20	86	593	0,3		22	115		722	532	153	12
Обед															
1,01	Салат из огурцов с раст.маслом	90/10	1	8	3	89	0,04		11	45		39	53	16	1
63,03	Суп картофельный с бобовыми и колбасой	250/15	9	3	19	144	0,26		12	11		36	115	38	2
431	Печень по-строгановски	75/50	21	14	10	247	0,35	2	39	9076		34	368	26	8
297,01	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	7	36	234	0,27			26		18	189	125	4
705	Напиток из шиповника	200			29	120	0,01		100			1			
299,1	Хлеб Пшеничный.	25	2		12	63									
299,09	Хлеб ржаной,	40	3		18	88									
Итого за обед 905			44	32	127	985	0,93	2	162	9158		128	725	205	15
полдник															
300,08	Салат "Столичный" (курица) с маслом/р,	90/10	11	19	5	233	0,04		6	65		18	39	11	1
77,03	Булочка Выборская	100	12	20	41	391	0,15		1	44		294	134	51	4
630	Чай с молоком	200	2	1	17	88	0,03		1	22		159	118	21	1
Итого за полдник 400			25	40	63	712	0,22		8	131		471	291	83	6
обед 75,14(зав+78,78)															
431	Печень по-строгановски	75/50	21	14	10	247	0,35	2	39	9076		34	368	26	8
297,02	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8	7	36	234	0,27			26		18	189	125	4
705	Напиток из шиповника	200			29	120	0,01		100			1			
299,09	Хлеб ржаной,	25	2		11	55									
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 500			31	21	86	656	0,63	2	139	9102		53	557	151	12
обед (р.д)															
63,03	Суп картофельный с бобовыми и колбасой	250/15	9	3	19	144	0,26		12	11		36	115	38	2
197	Чай с сахаром	200			15	62				1		5	8	4	1
299,1	Хлеб Пшеничный.	25	2		12	63									
Итого за обед (р.д) 490			11	3	46	269	0,26		12	12		41	123	42	3
Итого за день 2 950			128	116	408	3215	2,34	4	343	####		1415	2228	634	48

МБОУ "СОШ №54 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 2 полугодие факт

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак I смена																
1,05	Бутерброд с маслом,	30/10	2	5	13	100				23		1	1			
342,04	Омлет с сыром с маслом..	160/5	18	22	2	284	0,1	1		310		309	275	30	3	
197	Чай с сахаром	200			15	62				1		5	8	4	1	
84	Пряники	30	1	3	16	92										
Итого за Завтрак I смена 435			21	30	46	538	0,1	1		334		315	284	34	4	
Обед																
46	Щи из св капусты с картофелем, курицей со сметаной	250/15/10	5	6	9	116	0,07		31	21		46	53	22	1	
20	Рыба тушеная в сметане (Горбуша),	75/25	17	6	2	131	0,01		1	34		30	23	6		
80,01	Рис отварной...	100	3	4	27	151	0,03			20		11	57	18		
638	Компот из кураги	200	1		30	126	0,02		1			33	29	21	1	
299,1	Хлеб Пшеничный.	25	2		12	63										
299,09	Хлеб ржаной,	40	3		18	88										
Итого за Обед 740			31	16	98	675	0,13			33	75		120	162	67	2
полдник																
76,04	Пирожок из слоеного теста с сыром	75	15	15	1	200	0,02			42		159	30	9	1	
189,05	Сок фруктовый	200	1		18	76										
Итого за полдник 275			16	15	19	276	0,02			42		159	30	9	1	
обед 75,14(зав+78,78)																
20	Рыба тушеная в сметане (Горбуша),	75/25	17	6	2	131	0,01		1	34		30	23	6		
80,01	Рис отварной...	100	3	4	27	151	0,03			20		11	57	18		
638	Компот из кураги	200	1		30	126	0,02		1			33	29	21	1	
299,09	Хлеб ржаной,	40	3		18	88										
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 440			24	10	77	496	0,06		2	54		74	109	45	1	
обед (р.д)																
46	Щи из св капусты с картофелем, курицей со сметаной	250/15/10	5	6	9	116	0,07		31	21		46	53	22	1	
638	Компот из кураги	200	1		30	126	0,02		1			33	29	21	1	
299,1	Хлеб Пшеничный.	25	2		12	63										
Итого за обед (р.д) 500			8	6	51	305	0,09		32	21		79	82	43	2	
Итого за день 2 390			100	77	291	2290	0,4	1	67	526		747	667	198	10	

МБОУ "СОШ №54 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 2 полугодие факт

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак I смена															
45,01	Бутерброд с маслом и повидлом.	30/5/20	6	6	17	144	0,01		2	33		100	166	88	16
36	Каша молочная "Дружба" с маслом слив	200/5	7	7	44	270	0,18		1	63		311	305	65	1
693,01	Какао с молоком,	200	4	3	15	99	0,06		1	44		327	252	52	4
	Яблоко	150	1	1	15	71	0,05		15			24	17	14	3
Итого за завтрак I смена 610			18	17	91	584	0,3		19	140		762	740	219	24
Обед															
29	Салат из св.помидоров с р/маслом	70													
139	Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	250/15	7	23	25	333	0,14		17	119		31	85	30	1
26,01	Котлеты рубленые из филе куриного	50	8	22	5	251	0,01			86		49	34	5	
520,01	Картофельное пюре..	150	4	7	34	214	0,17		26	34		91	129	38	1
639	Компот из сухофруктов	200			32	131			1			17	17	20	1
299,1	Хлеб Пшеничный.	25	2		12	63									
299,09	Хлеб ржаной,	40	3		18	88									
Итого за Обед 800			24	52	126	1080	0,32		44	239		188	265	93	3
полдник															
71	Винегрет овощной с маслом раст	90/10	1	8	7	108	0,05		17	45		36	42	19	1
76,16	Пирожок из слоеного теста с яблоками...	75	7	7	####	47987	0,01		2	5		364	4	2	36
630	Чай с молоком	200	2	1	17	88	0,03		1	22		159	118	21	1
Итого за полдник 375			10	16	####	48183	0,09		20	72		559	164	42	38
обед 75,14(зав+78,78)															
26,01	Котлеты рубленые из филе куриного	50	8	22	5	251	0,01			86		49	34	5	
520,01	Картофельное пюре..	150	4	7	34	214	0,17		26	34		91	129	38	1
639	Компот из сухофруктов	200			32	131			1			17	17	20	1
299,09	Хлеб ржаной,	40	3		18	88									
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 440			15	29	89	684	0,18		27	120		157	180	63	2
обед (р.д)															
139	Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	250/15	7	23	25	333	0,14		17	119		31	85	30	1
639	Компот из сухофруктов	200			32	131			1			17	17	20	1
299,08	Хлеб пшеничный,	25													
Итого за обед (р.д) 490			7	23	57	464	0,14		18	119		48	102	50	2
Итого за день 2 715			74	137	####	50995	1,03		128	690		1714	1451	467	69

МБОУ "СОШ №54 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 2 полугодие факт

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак I смена															
3	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/15	6	9	15	164				23		151	1	7	
276,04	Макаронны запеченные с сыром..	150/5	11	17	38	346	0,28			54		178	205	85	2
197	Чай с сахаром	200			15	62				1		5	8	4	1
84	Пряники	60	3	6	32	185									
Итого за Завтрак I смена 465															
Обед															
12,06	Салат из свеклы с сыром и р/маслом	90/10	5	12	7	152	0,02		8	45		176	36	23	1
68,01	Суп картофельный с пшено с рыбными конс.	250/15	6	4	21	142	0,14		17	11		26	91	32	1
265	Плов из свинины	150	19	11	40	335	0,1		3	34		23	231	49	3
216,07	Компот из свежемороженой клубники	200			26	109						1			
299,1	Хлеб Пшеничный.	25	2		12	63									
299,09	Хлеб ржаной,	40	3		18	88									
Итого за Обед 780															
полдник															
76,08	Булочка творожная	90	12	5	48	284	0,16		1	44		119	189	47	4
189,08	Сок фруктовый 200мл	1шт/200	1		18	76									
Итого за полдник 290															
обед 75,14(зав+78,78)															
265	Плов из свинины	150	19	11	40	335	0,1		3	34		23	231	49	3
216,07	Компот из свежемороженой клубники	200			26	109						1			
299,09	Хлеб ржаной,	40	3		18	88									
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 390															
обед (р.д)															
68,01	Суп картофельный с пшено с рыбными конс.	250/15	6	4	21	142	0,14		17	11		26	91	32	1
216,07	Компот из свежемороженой клубники	200			26	109						1			
299,1	Хлеб Пшеничный.	25	2		12	63									
Итого за обед (р.д) 490															
Итого за день 2 415															
			98	79	433	2852	0,94		49	257		730	1083	328	16

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.