

Примерное циклическое меню

Рацион: Меню 1 полугодие факт

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	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	
36,01	Каша молочная "Здоровье" с маслом слив	200/5	7	8	37	246	0,19		1	67		337	334	96	2
197	Чай с сахаром	200			15	62				1		5	8	4	1
4 013	Бананы	160	1	1	16	72									
Итого за Завтрак I смена 615			14	18	83	544	0,19		1	91		493	343	107	3
Обед															
4 031	Огурец.	120	1		3	17	0,04			12		28	50	17	1
132,01	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	250/15/10	5	7	17	151	0,11			17	21	32	80	27	1
444,03	Курица тушенная в соусе.	100/50	23	25	4	330	0,01		1	9		8	9	4	
297,06	Каша гречневая рассыпчатая,	180	10	8	43	281	0,32			32		22	226	150	5
189,08	Сок фруктовый 200мл	1шт/200	1		18	76									
299,1	Хлеб Пшеничный.	40	3		20	100									
28	Хлеб Южноуральский	40													
Итого за Обед 1 005			43	40	105	955	0,48			30	62	90	365	198	7
полдник															
76,08	Булочка творожная	100	13	6	53	315	0,18		1	49		133	210	52	4
189,08	Сок фруктовый 200мл	1шт/200	1		18	76									
Итого за полдник 300			14	6	71	391	0,18		1	49		133	210	52	4
обед 75,14(зав+78,78)															
444,03	Курица тушенная в соусе.	100/50	23	25	4	330	0,01		1	9		8	9	4	
297,01	Каша гречневая рассыпчатая .	180	10	8	43	280	0,32			31		22	226	150	5
197,02	Чай с сахаром ..	200			15	62				1		5	8	4	1
299,09	Хлеб ржаной,	40	3		18	88									
299,01	Хлеб пшеничный	25	2		12	63									
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 595			38	33	92	823	0,33		1	41		35	243	158	6
обед (р.д)															
132,01	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	200/15/10	4	5	14	124	0,09			14	17	26	65	22	1
638	Компот из кураги	200	1		30	126	0,02		1			33	29	21	1
299,08	Хлеб пшеничный,	25													
Итого за обед (р.д) 450			5	5	44	250	0,11			15	17	59	94	43	2
Итого за день 2 965			114	102	395	2963	1,29			48	260	810	1255	558	22

МБОУ "СОШ №54 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 1 полугодие факт

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	Каша рисовая молочная с маслом слив	200/5	5	7	32	211	0,09		1	67		331	280	52	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 660			15	16	92	568	0,2		24	125		657	643	210	28
Обед															
33	Салат из капусты с помидором с р/маслом	90/10	1	4	4	58	0,03		30	23		46	33	14	1
171	Суп- пюре из картофеля с курицей	265	6	6	21	166	0,15		20	27		137	152	39	1
53,01	Биточки "Солнышко".	130	24	25	11	365	0,04		1	70		74	84	16	1
332	Макаронные изделия отварные	200	8	10	42	289	0,3			31		45	226	88	3
216,07	Компот из свежемороженой клубники	200			26	109						1			
299,1	Хлеб Пшеничный.	40	3		20	100									
299,09	Хлеб ржаной,	40	3		18	88									
Итого за Обед 975			45	45	142	1175	0,52		51	151		303	495	157	6
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	100			10	47	0,03		10			16	11	9	2
Итого за полдник 400			9	15	86	524	0,21		13	26		56	129	52	6
обед 75,14(зав+78,78)															
33	Салат из капусты с помидором с р/маслом	70/5	1	3	3	43	0,02		22	17		34	25	10	
53,01	Биточки "Солнышко".	100	18	19	9	281	0,03		1	54		57	64	12	1
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			
299,07	Хлеб ржаной	40	3		18	88									
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 565			28	29	88	737	0,27		23	95		126	259	88	3
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			
299,08	Хлеб пшеничный,	25													
Итого за обед (р.д) 490			6	6	47	275	0,15		20	27		138	152	39	1
Итого за день 3 090			103	111	455	3279	1,35		131	424		1280	1678	546	44

МБОУ "СОШ №54 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 1 полугодие факт

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

№ 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	Бутерброд с маслом	30/10	2	9	15	149				45		2	3		
342,06	Омлет с сыром и маслом..	185/5	27	32	3	411	0,14	1	1	445		458	396	44	4
197	Чай с сахаром	200			15	62				1		5	8	4	1
332	Печенье	50	3	6	32	185									
Итого за Завтрак I смена 480			32	47	65	807	0,14	1	1	491		465	407	48	5
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
63,07	Суп картофельный с бобовыми и курицей	250/15	9	3	19	144	0,26		12	11		36	115	38	2
4 082,1	Запеканка картофельная с мясом и маслом слив	280/10	25	21	46	469	0,39		56	79		54	350	86	5
639	Компот из сухофруктов	200			32	131			1			17	17	20	1
299,1	Хлеб Пшеничный.	40	3		20	100									
299,09	Хлеб ржаной.	40	3		18	88									
Итого за Обед 935			45	36	142	1084	0,67		77	135		283	518	167	9
полдник															
76,16	Пирожок из слоеного теста с яблоками...	100	10	9	####	63983	0,01		3	6		485	5	3	49
195	Кефир	200	6	6	8	118									
Итого за полдник 300			16	15	####	64101	0,01		3	6		485	5	3	49
обед 75,14(зав+78,78)															
4 082,1	Запеканка картофельная с мясом и маслом слив	243/5	21	18	39	401	0,33		48	68		46	299	74	4
639,01	Компот из сухофруктов,	200			22	91			1			16	17	20	1
299,09	Хлеб ржаной.	40	3		18	88									
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 488			24	18	79	580	0,33		49	68		62	316	94	5
обед (р.д)															
12,07	Салат из свеклы с р/маслом.	70/5	1	6	7	86	0,02		7	35		34	34	16	1
63,07	Суп картофельный с бобовыми и курицей	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
299,08	Хлеб пшеничный.	25													
Итого за обед (р.д) 565			10	9	41	292	0,28		19	47		75	157	58	4
Итого за день 2 768			127	125	####	66864	1,43	1	149	747		1370	1403	370	72

МБОУ "СОШ №54 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 1 полугодие факт

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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		
276,04	Макароны запеченные с сыром..	205	15	22	50	458	0,37			71		236	271	113	3
686	Чай с лимоном	200			15	64			3	1		8	10	5	1
	Яблоко	180	1	1	18	85	0,05		18			29	20	16	4
Итого за Завтрак I смена 625			18	32	98	756	0,42		21	117		275	304	134	8
Обед															
0,02	Помидоры порционные	100	1		4	22									
139,04	Суп картофельный с лапшой яичной с курицей	250/15	7	6	23	175	0,22		22	14		35	97	39	2
88	Рыба тушеная с овощами (Горбуша) .	75/25	1	5	3	59	0,02		3	29		17	23	11	
80,05	Рис отварной,	180	5	7	48	272	0,05			36		21	102	33	1
638	Компот из кураги	200	1		30	126	0,02		1			33	29	21	1
299,1	Хлеб Пшеничный.	40	3		20	100									
299,09	Хлеб ржаной,	40	3		18	88									
Итого за Обед 925			21	18	146	842	0,31		26	79		106	251	104	4
полдник															
300	Салат "Столичный" (филе куриное) с маслом/р	90/10	6	12	9	169	0,07		11	61		20	50	17	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
331,01	Конфеты карамель	15	1	2	9	55									
Итого за полдник 415			21	35	76	703	0,25		13	127		473	302	89	6
обед 75,14(зав+78,78)															
88	Рыба тушеная с овощами (Горбуша) .	75/25	1	5	3	59	0,02		3	29		17	23	11	
80,05	Рис отварной,	150	4	6	40	227	0,04			30		17	85	28	1
638	Компот из кураги	100	1		15	63	0,01					16	15	11	
299,07	Хлеб ржаной	40	3		18	88									
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 390			9	11	76	437	0,07		3	59		50	123	50	1
обед (р.д)															
139,01	Суп картофельный с домашней лапшой с курицей	200/15	6	4	15	121	0,15		13	9		24	65	26	1
638	Компот из кураги	200	1		30	126	0,02		1			33	29	21	1
299,08	Хлеб пшеничный,	25													
Итого за обед (р.д) 440			7	4	45	247	0,17		14	9		57	94	47	2
Итого за день 2 795			76	100	441	2985	1,22		77	391		961	1074	424	21

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 1 полугодие факт

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
297,1	Запеканка творожная порц	120	15	7	19	199	0,05		1	61		176	214	24	
197	Чай с сахаром	200			15	62				1		5	8	4	1
Итого за Завтрак I смена 370			21	9	51	369	0,06		3	72		280	387	116	17
Обед															
6	Салат из белокачанной капусты с маслом/р	90/10	2	8	7	106	0,03		35	45		43	32	16	1
131	Борщ с капустой и курицей со сметаной	250/15/10	5	6	14	132	0,06		20	21		49	58	26	1
394,02	Жаркое по-домашнему. говядиной	72/280	19	15	45	393	0,37		57	58		52	293	80	4
705	Напиток из шиповника	200			29	120	0,01		100			1			
299,1	Хлеб Пшеничный.	40	3		20	100									
299,09	Хлеб ржаной.	40	3		18	88									
Итого за Обед 1 007			32	29	133	939	0,47		212	124		145	383	122	6
полдник															
770	Булочка Дорожная	100	7	12	57	369	0,16			20		26	89	35	3
189,08	Сок фруктовый 200мл	1шт/200	1		18	76									
331,01	Конфеты карамель	30	2	3	19	111									
Итого за полдник 330			10	15	94	556	0,16			20		26	89	35	3
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	150			22	90	0,01		75						
299,07	Хлеб ржаной	40	3		18	88									
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 490			18	12	75	485	0,3		119	45		41	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			
299,08	Хлеб пшеничный.	40				1									
Итого за обед (р.д) 515			5	6	43	253	0,07		120	21		50	58	26	1
Итого за день 2 712			86	71	396	2602	1,06		454	282		542	1146	362	31

МБОУ "СОШ №54 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 1 полугодие факт

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	200/8	8	8	36	245	0,23		1	66		330	321	69	1
630	Чай с молоком	200	2	1	17	88	0,03		1	22		159	118	21	1
	Яблоко	253	1	1	25	119	0,08		25			40	28	23	6
Итого за Завтрак I смена 701			13	15	91	552	0,34		27	111		530	468	113	8
Обед															
4 031	Огурец.	100	1		3	14	0,03		10			23	42	14	1
37,12	Солянка "Домашняя" мясная со сметаной..	250/10	7	7	9	125	0,07		12	16		26	72	19	1
444,01	Курица отварная	120	31	32	2	415						1	2	1	
332	Макаронные изделия отварные	180	8	9	38	260	0,27			28		40	204	79	2
189,05	Сок фруктовый	200	1		18	76									
299,09	Хлеб ржаной.	40	3		18	88									
299,1	Хлеб Пшеничный.	40	3		20	100									
Итого за Обед 940			54	48	108	1078	0,37		22	44		90	320	113	4
полдник															
77,01	Булочка с сыром.	110	14	22	45	431	0,17		1	49		324	149	57	4
197	Чай с сахаром	200			15	62				1		5	8	4	1
54	Шоколад 15гр	15	2	3	15	92									
Итого за полдник 325			16	25	75	585	0,17		1	50		329	157	61	5
обед 75,14(зав+78,78)															
444,01	Курица отварная	100	26	26	1	346						1	2		
332,03	Макаронные изделия отварные .	180	8	9	38	260	0,26			28		40	204	79	2
189,05	Сок фруктовый	200	1		18	76									
299,1	Хлеб Пшеничный.	40	3		20	100									
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 520			38	35	77	782	0,26			28		41	206	79	2
обед (р.д)															
4 031	Огурец.	120	1		3	17	0,04		12			28	50	17	1
37,12	Солянка "Домашняя" мясная со сметаной..	250/10	7	7	9	125	0,07		12	16		26	72	19	1
197	Чай с сахаром	200			15	62				1		5	8	4	1
299,08	Хлеб пшеничный.	40				1									
Итого за обед (р.д) 620			8	7	27	205	0,11		24	17		59	130	40	3
Итого за день 3 106			129	130	378	3202	1,25		74	250		1049	1281	406	22

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 1 полугодие факт

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	
93,02	Каша геркулесовая (хлопья 5злаков) 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	175	1	1	17	82	0,05		18			28	19	16	4
Итого за Завтрак I смена 630			17	20	83	581	0,29		20	115		718	529	151	12
Обед															
29	Салат из св.помидоров с р/маслом	130													
63,07	Суп картофельный с бобовыми и курицей	250/20	9	4	20	147	0,26		12	11		37	118	39	2
431	Печень по-строгановски	83/60	24	16	12	283	0,4	3	44	####		38	421	29	9
520	Картофельное пюре	200	4	7	29	197	0,22		34	44		117	168	50	2
705	Напиток из шиповника	200			29	120	0,01		100			1			
299,1	Хлеб Пшеничный.	40	3		20	100									
299,09	Хлеб ржаной.	40	3		18	88									
Итого за Обед 1 023			43	27	128	935	0,89	3	190	####		193	707	118	13
полдник															
300	Салат "Столичный" (филе куриное) с маслом/р	90/10	6	12	9	169	0,07		11	61		20	50	17	1
775	Булочка "Российская" 100	100	8	9	65	373	0,16			18		54	111	37	3
197	Чай с сахаром	200			15	62				1		5	8	4	1
331,01	Конфеты карамель	23	1	3	15	85									
Итого за полдник 423			15	24	104	689	0,23		11	80		79	169	58	5
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			
299,07	Хлеб ржаной	40	3		18	88									
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 515			32	21	93	689	0,63	2	139	9102		53	557	151	12
обед (р.д)															
29	Салат из св.помидоров с р/маслом	100													
63,07	Суп картофельный с бобовыми и курицей	250/20	9	4	20	147	0,26		12	11		37	118	39	2
189,08	Сок фруктовый 200мл	1шт/200	1		18	76									
299,08	Хлеб пшеничный.	40				1									
Итого за обед (р.д) 610			10	4	38	224	0,26		12	11		37	118	39	2
Итого за день 3 201			117	96	446	3118	2,3	5	372	####		1080	2080	517	44

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 1 полугодие факт

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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		
342,06	Омлет с сыром и маслом..	210/5	30	37	4	466	0,16	1	1	504		518	448	50	5
197,02	Чай с сахаром ..	200			15	62				1		5	8	4	1
84	Пряники	40	2	4	21	123									
Итого за Завтрак I смена 495			34	46	53	751	0,16	1	1	528		524	457	54	6
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),	75/50	21	8	2	164	0,01		2	42		37	29	8	
80	Рис отварной	180	5	7	48	273	0,05			36		21	102	33	1
638	Компот из кураги	200	1		30	126	0,02		1			33	29	21	1
299,1	Хлеб Пшеничный.	40	3		20	100									
299,09	Хлеб ржаной,	40	3		18	88									
Итого за Обед 860			38	21	127	867	0,15		34	99		137	213	84	3
полдник															
76,04	Пирожок из слоеного теста с сыром	100	20	19	2	266	0,03			56		212	41	12	1
189,05	Сок фруктовый	200	1		18	76									
Итого за полдник 300			21	19	20	342	0,03			56		212	41	12	1
обед 75,14(зав+78,78)															
20,02	Рыба тушеная в сметане (Горбуша)..	52/25	1	4	2	48	0,01		1	27		24	19	5	
80,05	Рис отварной,	150	4	6	40	227	0,04			30		17	85	28	1
638	Компот из кураги	100	1		15	63	0,01					16	15	11	
299,1	Хлеб Пшеничный.	25	2		12	63									
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 352			8	10	69	401	0,06		1	57		57	119	44	1
обед (р.д)															
4 031	Огурец.	100	1		3	14	0,03		10			23	42	14	1
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
189,08	Сок фруктовый 200мл	1шт/200	1		18	76									
299,08	Хлеб пшеничный,	40				1									
Итого за обед (р.д) 615			7	6	30	207	0,1		41	21		69	95	36	2
Итого за день 2 622			108	102	299	2568	0,5	1	77	761		999	925	230	13

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 1 полугодие факт

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	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	220	1	1	22	103	0,07		22			35	24	20	5
Итого за Завтрак I смена 680			18	17	98	616	0,32		26	140		773	747	225	26
Обед															
1,1	Салат из огурцов с раст.маслом .	100/10	1	8	3	88	0,03		10	45		37	49	15	1
139,04	Суп картофельный с лапшой яичной с курицей	250/15	7	6	23	175	0,22		22	14		35	97	39	2
26,01	Котлеты рубленые из филе куриного	100	17	43	11	502	0,02			173		97	69	10	
	Капуста тушеная	180	4	5	18	140	0,08		96	28		112	79	39	2
639	Компот из сухофруктов	200			32	131			1			17	17	20	1
299,1	Хлеб Пшеничный.	40	3		20	100									
299,09	Хлеб ржаной,	40	3		18	88									
Итого за Обед 935			35	62	125	1224	0,35		129	260		298	311	123	6
полдник															
71	Винегрет овощной с маслом раст	80/5	1	7	6	91	0,04		14	38		31	36	16	1
76,16	Пирожок из слоеного теста с яблоками...	75	7	7	####	47987	0,01		2	5		364	4	2	36
189,01	Сок фруктовый 200мл,	1шт/200	1		18	76									
Итого за полдник 360			9	14	####	48154	0,05		16	43		395	40	18	37
обед 75,14(зав+78,78)															
26,01	Котлеты рубленые из филе куриного	65	11	28	7	326	0,01			112		63	45	6	
	Капуста тушеная	180	4	5	18	140	0,08		96	28		112	79	39	2
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) 485			18	33	75	685	0,09		97	140		192	141	65	3
обед (р.д)															
1,1	Салат из огурцов с раст.маслом .	60	1	4	2	48	0,02		6	25		20	27	8	
139,04	Суп картофельный с лапшой яичной с курицей	250/15	7	6	23	175	0,22		22	14		35	97	39	2
639	Компот из сухофруктов	200			32	131			1			17	17	20	1
299,08	Хлеб пшеничный,	25													
Итого за обед (р.д) 550			8	10	57	354	0,24		29	39		72	141	67	3
Итого за день 3 010			88	136	####	51033	1,05		297	622		1730	1380	498	75

МБОУ "СОШ №54 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 1 полугодие факт

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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	Макароны запеченные с сыром*	200/5	13	19	43	393	0,32			59		210	235	98	3
197	Чай с сахаром	200			15	62				1		5	8	4	1
54	Шоколад 15гр	15	2	3	15	92									
Итого за Завтрак I смена 470			21	31	88	711	0,32			83		366	244	109	4
Обед															
12,01	Салат из свеклы с сыром, р/маслом	90/10	6	13	8	173	0,02		9	50		209	42	27	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	Глов из свинины	260	33	19	69	581	0,17		5	58		40	401	85	5
216,07	Компот из свежемороженой клубники	200			26	109						1			
299,1	Хлеб Пшеничный.	40	3		20	100									
299,09	Хлеб ржаной.	40	3		18	88									
Итого за Обед 905			51	36	162	1193	0,33		31	119		276	534	144	7
полдник															
76,08	Булочка творожная	110	15	6	58	347	0,2		1	54		146	231	57	4
189,08	Сок фруктовый 200мл	1шт/200	1		18	76									
Итого за полдник 310			16	6	76	423	0,2		1	54		146	231	57	4
обед 75,14(зав+78,78)															
12,07	Салат из свеклы с р/маслом.	70/10	1	7	7	92	0,02		7	37		36	36	17	1
265	Глов из свинины	200	25	15	53	447	0,13		4	45		31	309	65	4
216,07	Компот из свежемороженой клубники	180			24	98						1			
299,07	Хлеб ржаной	40	3		18	88									
Итого за обед 75,14(зав+78,78) 500			29	22	102	725	0,15		11	82		68	345	82	5
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			
299,08	Хлеб пшеничный.	25													
Итого за обед (р.д) 490			6	4	47	251	0,14		17	11		27	91	32	1
Итого за день 2 675			123	99	475	3303	1,14		60	349		883	1445	424	21

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.