

ТИПОВОЕ МЕНЮ
2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №13

И.Ю. Казанцева

М.П.



Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

Рацион: Начальные классы 7-11

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
Завтрак														
117	Омлет из яиц	65	5	8	1	111					48	91	7	1
	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
13013	Бутерброд с маслом	50	2	8	10	122					5	15	3	
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84					10	33	7	1
Итого за завтрак			13	19	43	403		1			128	192	28	3
Обед														
13 001	Хлеб пшеничный	100	9	2	29	168								
	Борщ сибирский с/с	250/10	6	7	10	136		7	1		51	80	26	1
274	Рис отварной 1	150	2	4	19	143					1	40	12	
13 015	рыба тушен. в томате с овощами 1	110	33	21	11	160		8	5		170	422	96	3
	кукуруза консервированная	50				19								
	Сок	200	5		91	380		7	1		70	70	40	3
Итого за Обед			55	43	160	1191		7	1		173	443	175	9
Итого за день			50	62	203	1594		8	1		301	635	203	12

МБОУ СОШ № 13 Синегорский

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Начальные классы 7-11

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
103	Каша молочная пшениая	200	4	6	21	158					69	97	27	1
	какао	200	4	4	26	153			1					
13 012	Бутерброд с сыром	50	2	8	10	122					5	15	3	
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84					10	33	7	1
Итого за завтрак			14	19	72	517			1		84	145	37	2
Обед														
13 001	Хлеб пшеничный	100	9	2	29	168								
	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
	Икра кабачковая	50	1	3	4	47			7		24	16	10	
34	Рассольник ленинградский	250/10	2	5	21	131			7	1	32	70	28	1
204	Макаронные изделия отварные	150	7	9	42	268					11	47	11	1
171	Биточки из куриного филе	60	11	12	8	186			3		70	100	15	1
Итого за Обед			30	31	130	887			17	1	171	245	69	4
Итого за день			44	50	202	1404			18	1	255	390	106	6

МБОУ СОШ № 13 Синегорский

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Начальные классы 7-11

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
124	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	29	12	29	342					157	227	27	1
13 012	Бутерброд с сыром	50	2	8	10	122					5	15	3	
258	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	15	90		1			90	68	11	
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84								
Итого за завтрак			38	24	69	638		1			252	310	41	1
Обед														

63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6	6	13	150		9	1		32	130	37	1
204	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	9	42	268					11	47	11	1
	Кукуруза консервированная	50												
171	Биточки из куринного филе	60	11	12	8	186		3			70	100	15	1
13 001	Хлеб пшеничный	100	9	2	29	168								
	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
Итого за Обед			27	31	84	699		38	2		130	174	78	4
Итого за день			75	55	153	1337		39	2		382	484	119	5

МБОУ СОШ № 13 Синегорский

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Начальные классы 7-11

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
98	Каша молочная жидкая манная	200	6	12	31	252		1			142	117	20	1
13 013	Бутерброд с маслом	50	2	8	10	122					5	15	3	
	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84								
Итого за завтрак			14	23	73	544		2			212	185	34	2
Обед														
37	Суп картофельный с горохом с/с	250/10	5	4	22	139		5	1		39	86	35	2
	Чай с сахаром	200			15	57					5	8	4	1
	Зеленый горошек	50				19								
7 061	Котлеты из говядины	60	9	10	7	163		3			75	103	17	1
210	Капуста тушеная 1	150	4	7	15	131		32	1		117	71	36	1
13 001	Хлеб пшеничный	100	9	2	29	168								
Итого за Обед			22	22	225	1118		12	1		111	273	66	3

Итого за день	40	45	298	1662		14	1		323	458	100	5
---------------	----	----	-----	------	--	----	---	--	-----	-----	-----	---

МБОУ СОШ № 13 Синегорский

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Начальные классы 7-11

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Младшие 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
100	Каша геркулесовая(вязкая)с маслом	250	7	14	32	280		1			150	224	68	2
13 012	Бутерброд с сыром	50	2	8	10	122					5	15	3	
	какао	200	4	4	26	153								
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84								
Итого за завтрак			17	27	83	639		1			155	239	71	2
Обед														
	Суп-лапша с курицей	250/25	8	8	17	164					21	83	13	1
216	Капртофель отварной	150	4	9	27	200		28	2		24	105	39	2
247	Кисель плодоваягодный	200			170	644					3			1
	Кукуруза консервированная	50												
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84								
147	Рыба припущенная в молоке	95	1	8	3	88		2			49	793	7	40
Итого за Обед			24	39	141	869		51	6		333	621	185	8
Итого за день			64	66	224	1508		52	6		488	860	256	10

МБОУ СОШ № 13 Синегорский

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Начальные классы 7-11

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Младшие 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														

4 004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	5	5	20	147		8			5	70	47	2
1	Ватрушка с повидлом	60												
258	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	15	90		1			90	68	11	
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84								
Итого за завтрак			12	9	50	321		9			95	138	58	2
Обед														
38	Суп картофельный с клецками с/с	250/10	4	6	19	170		5	1		27	66	21	1
274	Рис отварной 1	150	2	4	19	143								
13 015	рыба тушен. в томате с овощами 1	110	33	21	11	160		8	5		170	422	96	3
247	Сок	200				170								
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84					3			1
Итого за Обед			43	37	253	1398		13	1		73	138	45	3
Итого за день			47	46	303	1719		22	1		168	276	103	5

МБОУ СОШ № 13 Синегорский

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Начальные классы 7-11

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Младшие 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак														
103	Каша молочная пшеница	200	4	6	21	158		1			69	97	27	1
258	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	15	90		1			90	68	11	
13 012	Бутерброд с сыром	50	2	8	10	122					5	15	3	
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84								
Итого за завтрак			13	18	61	454		2			164	180	41	1
Обед														
37	Суп картофельный с горохом с/с	250/10	5	4	22	139		5	1		39	86	35	2
	Картофель и овощи тушеные	150	3	8	20	162		9			28	1	27	77

171	Биточки из куриного филе	60	11	12	8	186		3			70	100	15	1
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84								
247	Кисель плодоваягодный	200				170	644				3			1
Итого за Обед			23	26	146	927		30			193	323	93	6
Итого за день			42	44	207	1381		32			357	503	134	7

МБОУ СОШ № 13 Синегорский

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Начальные классы 7-11

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Младшие 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
105	Каша молочная жидкая рисовая	200	5	12	32	252		1			139	136	30	1
13 013	Бутерброд с маслом	50	2	8	10	122					5	15	3	
	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84								
Итого за завтрак			13	23	74	544		2			209	204	44	2
Обед														
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84								
204	Макаронные изделия	150	7	9	42	268					11	47	11	1
7 061	Котлеты из говядины	60	9	10	7	163		3			75	103	17	1
1 038	Кукуруза консервированная	50	1		4	24		25			14	26	20	1
37	Суп картофельный с горохом с/с	250/10	5	4	22	139		5	1		39	86	35	2
	Чай с сахаром	200			15	57					5	8	4	1
Итого за Обед			26	22	77	649		40	7		137	403	81	8
Итого за день			40	45	151	1193		42	7		346	607	125	10

МБОУ СОШ № 13 Синегорский

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Начальные классы 7-11

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Итого за завтрак			14	23	73	544		2			212	185	34	2	
Обед															
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84									
	Кисель плодоваягодный	200			15	59		3			8	10	5	1	
171	Биточки из куринного филе	60	11	12	8	186		3			70	100	15	1	
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6	6	13	150		9	1		32	130	37	1	
204	Каша гречневая рассыпчатая (150)	150	7	9	42	268					11	47	11	1	
Итого за Обед			28	37	74	622		16	5		245	596	142	6	
Итого за день			62	60	147	1166		18	5		457	781	176	8	
Итого за период			317	285	1505	9304		262	25		1627	3311	979	54	
Итого за период		6666666666	23,75	6666666666	3333333333	2133333333	3333333333	3333333333	3333333333	3333333333	5833333333	3333333333	6666666666	3333333333	4,5

Составил Сосф

Соснина О.А.

Проверил Гл.бухгалтер Мороз

Морозова Л.В.