

МБОУ СОШ № 13 Синегорский

Номер документа	Дата составления
2	20.04.2021

ТИПОВОЕ МЕНЮ
2021 год

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №13
И.Ю. Казанцева
М.П.



Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: старшие 12-18

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: старшие 12-18

№ 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														
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														
	Борщ сибирский с/с	250/10	6	7	10	136		7	1		51	80	26	1
	Сок	200	5		91	380		20			70	70	40	3
274	Рис отварной 1	200	2	4	19	143					1	40	12	
13 015	рыба тушен. в томате с овощами 1	140	33	21	11	160		8	5		170	422	96	3
	кукуруза консервированная	50				19								
13 001	Хлеб пшеничный	100	9	2	29	168								
Итого за Обед			37	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 ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: старшие 12-18

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: старшие 12-18

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

рец.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	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
	какао	200	4	4	26	153								
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								
34	Рассольник ленинградский	250/10	2	5	21	131		7	1		32	70	28	1
204	Макаронные изделия отварные	200	7	9	42	268					11	47	11	1
171	Биточки из куриного филе	70	11	12	8	186		3			70	100	15	1
	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
	Икра кабачковая	50	1	3	4	47		7			24	16	10	
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: старшие 12-18

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: старшие 12-18

№ 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														
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

Завтрак														
4 004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	5	5	20	147		8			5	70	47	2
1	Ватрушка с повидлом	50												
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/см	250/10	4	6	19	170		5	1		27	66	21	1
274	Рис отварной 1	200	2	4	19	143					1	40	12	
13 015	рыба тушен. в томате с овощами 1	140	33	21	11	160		8	5		170	422	96	3
247	Сок	200			170	644					3			1
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84								
Итого за Обед			35	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: старшие 12-18

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: старшие 12-18

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
103	Каша молочная пшеничная	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 гушенные	200	3	8	20	162		9			28	1	27	77
171	Биточки из куриного	70	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			29	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 приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: старшие 12-18

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: старшие 12-18

№ 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														
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	200	7	9	42	268					11	47	11	1
7 061	Котлеты из говядины	70	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			27	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 приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: старшие 12-18

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: старшие 12-18

№ 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														
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														
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84								
147	Рыба припущенная в молоке	110	1	8	3	88		2			49	793	7	40
	Картофельное пюре	200	3	7	16	155		5			46	81	28	1
	Борщ сибирский с/с	250/10	6	7	10	136		7	1		51	80	26	1
	Икра кабачковая	50	1	3	4	47		7			24	16	10	
	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
Итого за Обед			18	19	244	1193		16	1		70	193	58	3
Итого за день			35	46	327	1832		17	1		225	432	129	5

МБОУ СОШ № 13 Синегорский

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: старшие 12-18

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: старшие 12-18

№ 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														
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84								
	Кисель плодоваягодный	200			15	59		3			8	10	5	1
171	Биточки из куринного	70	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	200	7	9	42	268					11	47	11	1
Итого за Обед			48	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			360	306	1603	10011		275	26		1707	3362	996	54
Итого за период			30	25,5	333333333	834,25	22,916666666666666	66666666666666666	66666666666666666		142,25	66666666666666666	83	4,5

Составил *Сос*

Соснина О.А.

Проверил Гл.бухгалтер

Мороз

Морозова Л.В.