МБОУ СОШ № 13 Синегорский

Номер документа	Дата составления
3	17.05.2021

ТИПОВОЕ МЕНЮ
2021г.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Начальные классы 7-11 | День: понедельник | 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		B1	C	A	E	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														
13 001	Хлеб пшеничный	50	9	2	29	168								
	Борщ сибирский с/с	250/10	6	7	10	136		7	1		51	80	26	1
274	Рис отварной 1	100	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
	Напиток Витошка	180	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 ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Начальные классы 7-11 | **День:** вторник | **Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 | **Возраст:** Младшие 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

402	Каша молочная пшенная	200	[illegible]	9	21	193		1			63	[illegible]	27	1
	Кисель	200	1	1	25	103								
13 012	Бутерброд с сыром	50	2	8	10	122					5	15	3	
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84					19	23	7	1
Итого за завтрак			12	19	72	517		1			84	145	37	2
Обед														
13 001	Хлеб пшеничный	100	5	2	29	158								
247	Кисель Витошка	180			170	544					3			1
	Икра кабачковая	30	1	3	4	47		2			24	19	10	
34	Рассольник ленинградский	230	2	5	21	131		7	1		32	70	28	1
204	Макаронные изделия отварные	100	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)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 сгущеным	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

354	Каша [illegible] [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	42	[illegible]					[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Компот из [illegible]	60												
7.061	Котлеты из говядины	60	9	10	7	143		[illegible]			75	103	17	1
13.001	Хлеб пшеничный	30	9	2	29	165								
493	Чай с сахаром	200			15	57					5	5	4	1
Итого за Обед			27	11	84	525		18	2		130	174	75	4
Итого за день			75	55	153	1337		39	2		332	454	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		B1	C	A	E	Ca	P	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	230	5	4	22	139		5	1		39	86	35	2
621	Напиток Витошка	180	5		91	380		7	1		70	70	40	3
	Зеленый горошек	30				19								
171	Биточки из куриного	60	11	12	8	186		3			70	100	15	1
210	Капуста тушеная 1	100	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

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Начальные классы 7-11 | День: [illegible] | 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		B1	C	A	E	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			190	224	68	2
13.012	Бутерброд с сыром	50	2	4	10	122					3	16	2	
	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	210/15	8	8	17	164					21	83	13	1
216	Картофель отварной	100	4	9	27	200		28	2		24	105	39	2
614	Кисель Витошка	180			170	644					3			1
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

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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												
256	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	15	90		1			90	68	11	

13 001	Хлеб пшеничный	50	2	[illegible]	15	84								
Итого за завтрак			12	[illegible]	35	327		9			[illegible]	132	[illegible]	2
Обед														
38	Суп-лапша домашняя с курицей	210	8	8	15	170		5	1		21	68	21	1
274	Рагу овощное 1	100	2	4	19	143					1	45	12	
13 015	Биточки из мяса с овощами 1	110	33	27	11	195		8	5		175	432	44	3
921	Напиток Витошка	180			170	544					3			1
13 001	Хлеб пшеничный	50	2	1	15	84								
Итого за Обед			43	37	153	1136		13	1		72	139	75	3
Итого за день			47	46	303	1712		22	1		164	276	102	5

МБОУ СОШ № 12 Сосновский

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)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
103	Каша молочная пшеная	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														
	Суп-лапша с курицей	210/15	8	8	17	164					21	83	13	1
	Картофель и овощи тушеные	100	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								
614	Кисель Витошка	180			170	644					3			1
Итого за Обед			23	28	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 3)

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша молочная жидкая рисовая	200	5	12	32	252		1			120	136	32	1
13 013	Бутерброд с маслом	50	2	8	10	122					5	15	3	
	Чай с молоком	200	2	1	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	60	4	1	15	84								
204	Макаронные изделия	100	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	30	1		4	24		25			14	26	20	1
37	Суп картофельный с горохом	230	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 приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Начальные классы 7-11 | **День:** четверг | **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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

[illegible]	Каша [illegible] маслом	250	[illegible]	14	[illegible]	290		[illegible]			150	[illegible]	40	2
13.013	Бут-оброд с сыром	50	2	3	10	122								
	Какао	200	1	4	24	133					5	13	3	
13.001	Хлеб пшеничный	100	3	1	15	84								
Итого за завтрак			17	27	53	639		1			155	225	71	2
Обед														
13.001	Хлеб пшеничный	60	4	1	15	84								
137	Рыба припущенная с молоком	95	1	8	3	98		2			43	230	7	10
	Картофельное пюре	100	3	7	16	155		5			46	81	28	1
	Борщ сибирский с/с	250/5	6	7	10	136		7	1		51	80	26	1
	Напиток Витошка	180			22	87					34	12	5	1
Итого за Обед			15	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: Начальные классы 7-11

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Младшие 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	60	4	1	15	84								
	Кисель Витошка	200			15	59		3			8	10	5	1
171	Биточки из куринного филе	60	11	12	8	186		3			70	100	15	1

[illegible]	[illegible] крупой и рыбными консервами	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	Зеленый горошек	30	1	[illegible]	2	11	[illegible]				[illegible]	47	[illegible]	1
204	Кофе [illegible] разбавленный [illegible]	100	7	[illegible]	12	294					[illegible]			
Итого за Обед			28	17	74	622		18	5		245	596	142	8
Итого за день			62	53	137	1169		18	5		457	781	179	8
Итого за период			317	285	1505	9304		262	25		1827	3311	379	54
Итого за период			[illegible]	21,79	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	4,5

Составил _____ Соснина О.А.

Проверил Гл.бухгалтер _____ Морозова Л.В.