

МБОУ СОШ № 13 Селегorskий

Номер документа	Дата составления
3	27.12.2019

ТИПОВОЕ МЕНЮ
2019г



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

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(899)

Возраст: Младшие 7-11

Неделя: 1

№ рец.	Прим. пищ. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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																
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		
196	Каша гречневая рассыпчатая (150)	150	6	10	28	222					17	134	89	3		
	Соусом отварные курица консервированная	100	11	24	2	266					35	169	20	2		
	Сок	50				19										
	Сок	200	5			380		20			70	70	40	3		
Итого за Обед																
Итого за день																
			32	42	146	1107		27	1		173	443	175	9		
			32	42	146	1107		27	1		173	443	175	9		

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Начальные классы 7-11

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Младшие 7-11

Неделя: 1

№ рец.	Прим. пищ. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

37	Суп картофельный с горохом с/с	250/10	5	4	22	139	5	1	39	66	35	2
210	Калуса тушеная Г	150	4	7	15	131	32	1	117	71	36	1
162	Гуляш из говядины	50/50	19	18	3	185	1		8	9	3	
	кукуруза консервированная	50				19						
	Чай с сахаром	200			15	57			5	8	4	1
Итого за Обед			37	31	64	699	38	2	169	174	78	4
Итого за день			37	31	84	699	38	2	169	174	78	4

МБОУ СОШ № 13 Самарский

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Начальные классы 7-11

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Вос)

Неделя: 1

Возраст: Младшие 7-11

№ реч.	Прим. 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 малая	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																
Обед																
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6	6	13	150		9	1		32	130	37	1		
274	Рис отварной Г	150	2	4	19	143					1	40	12			
7 061	Котлеты из говядины зеленый горошек	80	9	10	7	163		3			75	103	17	1		
247	Кисель плодово-ягодный	200			170	644					3			1		
13 001	Хлеб пшеничный	100	9	2	29	168										
Итого за Обед			24	18	219	1125		12	1		110	233	54	3		
Итого за день			24	18	219	1125		12	1		110	233	54	3		

МБОУ СОШ № 13 Самарский

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

258	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	15	90	1			68	11	
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84						
Итого за завтрак												
Обед												
38	Суп картофельный с овощами с/м	250/10	4	6	19	170	5	1		27	66	21
204	Макаронные изделия отварные	150	7	9	42	266				11	47	11
13 014	Гуляш из филе кури	50/50	19	18	3	185	1			8	9	3
	Икра кабачковая	50	1	3	4	47	7			24	15	10
247	Кисель плодово-ягодный	200			170	644				3		1
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84						
Итого за Обед												
Итого за день												

МБОУ СОШ № 13 Снеговожский

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Начальные классы 7-11

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Младшие 7-11

№ рец.	Прим. пищ. 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	156		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																
Обед																
7 061	Суп-лапша с курицей	250/25	8	8	17	164					21	83	13	1		
	Котлеты из говядины	80	10	11	8	177		3			81	112	19	1		
	Картофель и овощи тушеные	150	2	6	15	122		7			21	58	21	1		
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84										
	Сок	200	5		91	380		20			70	70	40	3		

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Итого за Обед	29	26	146	927	30	193	323	93	6
Итого за день	29	26	146	927	30	193	323	93	6

МБОУ СОШ № 13 Синегорский

Приборное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Начальные классы 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Вос)

День: среда

Неделя: 2

Возраст: Младшие 7-11

№ рсц	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																
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																
Обед																
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84										
8 002	Рис отварной	150	2	4	19	143					1	40	12			
7 016	Печень по-строгановски	50/50	14	10	7	175		8	6		37	245	18	5		
1 038	Кукуруза консервированная	50	1	1	4	24		25			14	26	20	1		
	Борщ сибирский о/с	250/10	6	7	10	136		7	1		51	80	26	1		
	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1		
Итого за Обед		27	22	22	77	649		40	7		137	403	81	8		
Итого за день		27	22	22	77	649		40	7		137	403	81	8		

МБОУ СОШ № 13 Синегорский

Приборное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Начальные классы 7-11

Сезон: 01.01-12.31 (Вос)

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: Младшие 7-11

№ рсц	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																							
№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
				Б	Ж	У	ккал			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									
13 013		Бульброд с маслом	50	2	8	10	122					5	15	3									
		Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11									
13 001		Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84																
Итого за завтрак																							
Обед																							
13 001		Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84																
204		Макаронные изделия отварные	150	7	9	42	258					11	47	11									
		Колбаса вар кур	100																				
63		Суп картофельный с крупой и рыльями	250	6	6	13	150		9	1		32	130	37									
		Икра кабачковая	50	1	3	4	47		7			24	16	10									
247		Кисель плодово-ягодный	200			170	644					3											
Итого за Обед													18	19	244	1193			70	193	58	3	
Итого за день													18	19	244	1193			70	193	58	3	

МБОУ СОШ № 13 Самарский

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Начальные классы 7-11

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Младшие 7-11

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

МБОУ СОШ № 13 Самарский

Номер документа	Дата составления
3	27.12.2019

**ТИПОВОЕ МЕНЮ
2019г**



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

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: понедельник

Рацион: старше 12-18

Неделя: 1

Возраст: старше 12-18

№ реч.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б	В		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																		
117	Омлет из яиц	65	5	6	1	111												
	Чай с молоком	200	2	2	17	66		1						48	91	7		
13013	Бутерброд с маслом	50	2	8	10	122								65	53	11		
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84								5	15	3		
Итого за завтрак																		
			6	1	7	10	136	7	1					51	80	26		
Обед																		
	Борщ самарский с/с	250/10	6	7	10	136								70	70	40		
	Сок	200	5		91	360		20						17	134	89		
196	Каша гречневая рассычатая (150)	200	6	10	28	222								35	159	20		
	Сосиски отварные тушеные	100	11	24	2	266												
	кукуруза консервированная	50				19												
13 001	Хлеб пшеничный	100	9	2	29	168												
Итого за Обед			37	43	160	1191		27	1					173	443	175		
Итого за день			37	43	160	1191		27	1					173	443	175		

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: вторник

Рацион: старше 12-18

Неделя: 1

Возраст: старше 12-18

№ реч.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б	В		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 пшениая	200	4	6	21	158		1			69	97	27	1
	сахар	200	4	4	26	153								
13-012	Бульброд 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														
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	Мясные изделия отварные	200	7	9	42	268					11	47	11	1
171	Биточки из куриного филе	100	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														
Итого за день														
			19	19	118	701		14	1		101	145	54	3
			19	19	118	701		14	1		101	145	54	3

МБОУ СОШ № 13 Сяргорский

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: старше 12-18

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: старше 12-18

№ реч.	Прим. 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	28	12	29	342					157	227	27	1		
13-012	Бульброд 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																
Обед																

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

МБОУ СОШ № 13 Самарский

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: старше 12-18

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница

Возраст: старше 12-18

Неделя: 1

№ реч.	Прим. 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 колбасо	50	2	8	10	122					5	15	3			
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84										
Итого за завтрак																
Обед																
53	Ци из свежей капусты с/с	250/10	2	5	8	90		18	1		47	48	21	1		
	рыба тушен. в томате с овощами	140	33	21	11	160		8	5		170	422	96	3		
216	Картофельное пюре	200	4	10	21	206		7			62	108	37	1		
	Сок	200	5		91	380		20			70	70	40	3		
13 001	Хлеб пшеничный	100	9	2	29	168										
Итого за Обед																
Итого за день																
			53	38	160	1004		53	8		349	648	194	8		
			53	38	160	1004		53	8		349	648	194	8		

МБОУ СОШ № 13 Самарский

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: старше 12-18

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: понедельник

Возраст: старше 12-18

Неделя: 2

№ реч.	Прим. 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		

МБОУ СОШ № 13 Самарский

13 001	Хлеб пшеничный	100	9	2	29	168						93	129	22	1
7 061	Котлеты из говядины	100	12	13	9	204			4						
Итого за Обед			37	31	166	1078			33	1		212	359	102	6
Итого за день			37	31	166	1078			33	1		212	359	102	6

МБОУ СОШ № 13 Снеггорский

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: старше 12-18

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: старше 12-18

№ ре- сеп	Применение наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																
105	Каша молочная жидкая рисовая	200	5	12	32	252					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																
Обед																
13 001	Хлеб пшеничный	100	9	2	29	169										
	Борщ сибирский с/с	250/10	6	7	10	136			7	1		51	80	26	1	
274	Рис отварной 1	200	2	4	19	143						1	40	12		
7 016	Печень по-строгановски	50/50	14	10	7	175			8	6		37	245	18	5	
	Кукуруза консервированная	50	1		4	24			25			14	26	20	1	
	Компот из сухофруктов	200			22	87						34	12	5	1	
Итого за Обед			30	19	72	590			40	7		136	363	69	8	
Итого за день			30	19	72	590			40	7		136	363	69	8	

МБОУ СОШ № 13 Снеггорский

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: старше 12-18

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: старше 12-18

№	Применение	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		

№ п/п	наименование блюда	порции	включен						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			б	ж	у	ц	к	с								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
100	Каша геркулесовая(вместо)с маслом	250	7	14	32	280		1			150	224	68	2		
13 012	Бульброд с сыром	50	2	6	10	122					5	15	3			
	какао	200	4	4	26	153										
13 001	Хлеб пшеничный	100	4	1	15	84										
Итого за завтрак																
Обед																
13 001	Хлеб пшеничный	100	9	2	29	168										
	Икра кабачковая	50	1	3	4	47		7			24	16	10			
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6	6	13	150		9	1		32	130	37	1		
204	Макаронные изделия отварные	200	7	9	42	268					11	47	11	1		
	Колбаса вар хур	100														
247	Кисель плодово-ягодный	200			170	644					3			1		
Итого за Обед																
Итого за день																
МБОУ СОШ №13 Самарского																
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)																
Рацион: старше 12-18																
Сезон: 01.01-12.31 (Все)																
Возраст: старше 12-18																
Неделя: 2																
День: пятница																
Неделя: 2																
Витамины (мг)																
Минеральные вещества (мг)																

№ п/п	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)					
			б	ж	у	в1	с	а		е	ка	р	ма	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	Бульброд с маслом	50	2	6	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																					
Обед																					
13.001	Хлеб пшеничный	100		9		2	29	168													
	Суп-лапша с курицей	250/25		8		8	17	164								21	83	13		1	
	рыба тушен. в томате с овощами	140		33		21	11	160		8		5			170	422	96		3		
215	Картофельное пюре	200		4		10	21	206		7					62	108	37		1		
	Чай с лимоном	200						59		3					8	10	5		1		
	зеленый горошек	50																			
Итого за Обед																					
				54		41	93	757		18		5			261	623	151		6		
Итого за день																					
				54		41	93	757		18		5			261	623	151		6		
Итого за период																					
				360		306	1603	10011		275		26			1707	3362	985		54		
Итого за период																					
				30		25,5	333333333	834,26		22,916666666666666		142,25			83	142,25	83		4,5		

Морозова Л.В.

Морозова Л.В.

Проверил Гл.бухгалтер

Сосина О.А.

Составил Сид