

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на осенне-зимний период для школьников МБОУ СОШ № 4
Г. Миллерово

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 4
_____ Бондарев В.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню: Алкоголь

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
Обед 1														
546	Суп картофельный рисовый	200	1,7	2,3	13,94	85,18	0,08	13,2			10,96	49,84	19,96	0,7
560	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5								
Итого за обед 1			3,63	3,05	26,39	150,68	0,08	13,2			10,96	49,84	19,96	0,7
Завтрак														
210	Омлет натуральный.	150	21,62	36,21	4,24	210,34	0,1	105,39			162,31	358,45	26,95	3,88
131,02	Зеленый горошек	60	1,95	2,24	3,61	42,6	0,04	6,54	12		16,01	41,48	7,35	0,21
342	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	0,01	4,09			6,41	4,41	3,61	0,88
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1								
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
Итого за Завтрак			27,67	47,36	60,77	564,67	0,15	10,63	117,39		184,73	404,34	37,91	4,97
Обед														
546	Суп картофельный рисовый	200	1,7	2,3	13,94	85,18	0,06	13,2			10,96	49,84	19,96	0,7
263,04	Котлеты мясные	60	10,61	10,19	11,32	180,49	0,05	0,01	7,61		8	5,12	3,05	0,22
226	Картофельное пюре	120	2,6	5,33	17,45	131,56	0,12	20,28			54,3	67,81	25,97	1,26
139	Капуста тушеная.	139	3,52	5,74	14,91	127,44	0,01	4,63	0,18		3,45	8,94	4,99	0,24
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79
527	Хлеб пшеничный(ржаной)	25/25	3,93	1,58	23,38	125	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Обед			22,54	25,19	94,65	701,37	0,28	38,21	7,79		85,48	152,2	60,77	3,43
Итого за день			53,84	75,6	181,81	1416,72	0,51	62,04	125,18		281,17	606,38	118,64	9,1

ИП Шаповалов Н.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню - школа

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Сезон: Осенне-зимний

Возраст:

Неделя: 1

День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
обед 1																					
82	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,6	4,14	10,61	86,85	0,03	6,71	0,12		5,29	18,04	7,82	0,35							
560	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	85,5															
Итого за обед 1			3,53	4,89	23,06	182,35	0,03	6,71	0,12		5,29	18,04	7,82	0,35							
Завтрак																					
188	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	150/20	4,95	7,12	25,54	188,79	0,03	0,04	34,89		33,75	77,65	16,56	0,52							
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79							
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1															
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131															
Итого за Завтрак			9,07	15,92	64,22	437,57	0,03	0,13	34,89		38,52	85,14	20,56	1,31							
Обед																					
82	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,6	4,14	10,61	86,85	0,03	6,71	0,12		5,29	18,04	7,82	0,35							
255.01	Печень тушенная в соусе	70/30	0,81	8,93	3,52	97,69	0,01	0,64	17,25		16,07	16,32	1,04	0,04							
108.01	Макароньы отварные...	120	4,21	4,59	27,97	172,57	0,07				16,01	36,51	6,9	0,71							
75	Икра свекольная	35	0,9	2,66	4,95	47,47	0,02	4,55	0,18		3,65	9,5	5,23	0,25							
552	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,22		24,44	99,77		0,29			22,21	7,71	3,01	0,6							
527	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	3,93	1,58	23,38	125	0,02				4	13	2,8	0,22							
Итого за Обед			11,67	21,9	94,87	629,35	0,15	12,19	17,55		67,23	101,08	26,8	2,17							
Итого за день			24,27	42,71	182,15	1219,27	0,21	19,03	52,56		111,04	204,26	55,18	3,83							

ИП Шаповалов Н.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню / Яблока

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-06

Сезон: Осенне-зимний

Возраст:

Неделя: 1

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Е	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					
обед 1																			
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,36	2,25	11,06	72,06	0,07	6,8			8,48	39,44	14,92	0,6					
560	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5													
Итого за обед 1			3,29	3	23,51	137,56	0,07	6,8			8,48	39,44	14,92	0,6					
Завтрак																			
173	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	265	10,95	13,99	64,53	427,79	0,19	1,39	69,15		186,6	280,14	56,57	3,12					
204,03	Какао с молоком	200	0,39	0,31	3,51	18,89			2		12	9	1,4						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	7,25	0,13	66,1													
560	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	66,5													
Итого за Завтрак			13,35	22,3	80,62	578,28	0,19	1,39	71,15		198,6	289,14	57,97	3,12					
Обед																			
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,36	2,25	11,06	72,06	0,07	6,8			8,48	39,44	14,92	0,6					
294	Котлеты рубленые из куриной грудки	70	8,09	11,79	6,01	163,02	0,02	0,01	10,14		9,74	6,82	2,65	0,19					
125	Картофель отварной	130	2,54	4,9	19,96	133,71	0,14	18,2	24,76		13,87	69,7	25,5	1,13					
21,01	Отурец солёный	35	0,28	0,04	0,56	4,55													
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79					
527	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	3,93	1,58	23,38	125	0,02				4	13	2,8	0,22					
Итого за Обед			16,38	20,61	74,62	550,02	0,25	25,1	34,9		40,86	136,45	49,87	2,93					
Итого за день			33,02	45,91	178,75	1265,86	0,51	33,29	106,05		247,94	465,03	122,76	6,65					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 2 школа

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	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							
обед 1																					
87	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,09	4,28	12,91	106,6	0,12	4,65			40,22	110,38	30,64	1,44							
560	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5															
Итого за обед 1			6,02	5,03	25,36	172,1	0,12	4,65			40,22	110,38	30,64	1,44							
Завтрак																					
282	Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе)	86	0,1	19,04	0,15	172,36															
171	Каша рассыпчатая пшеничная	150	5,87	7,36	38,2	246,47															
21,01	Огурец соленый	75	0,6	0,08	1,2	9,75															
379,01	Кофейный напиток	200			19,96	79,8															
15	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54															
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131															
Итого за Завтрак			13,88	32,33	84,41	693,38															
Обед																					
87	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,09	4,28	12,91	106,6	0,12	4,65			40,22	110,38	30,64	1,44							
260	Туляш	50/50	31,32	29,66	7,62	422,76	0,12	9,2	0,32		9,4	22,48	10,8	0,52							
171	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,77	7,19	33,17	227,96	0,23				10,65	158,69	106,5	3,57							
47	Салат из квашеной капусты	35	0,05	1,76	2,07	24,15		0,35			1,09	2,03	0,49	0,03							
527	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	3,93	1,58	23,38	125	0,02				4	13	2,8	0,22							
552	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,22		24,44	99,77					22,21	7,71	3,01	0,6							
Итого за Обед			46,38	44,47	103,59	1006,24	0,49	14,49	0,32		87,57	314,29	154,24	6,38							
Итого за день			66,28	81,63	213,36	1871,72	0,61	19,14	0,32		127,79	424,67	184,88	7,82							

ИП Шаповалов Н.Н.
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Меню школы
 День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Возраст:

Неделя: 1

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
обед 1																
88	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	2,55	6,9	12,59	124,58	0,06	10,78	0,07		8,76	33,03	12,67	0,54		
560	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5										
Итого за обед 1																
Завтрак																
16	Колбаса отварная (порциями)	80														
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,47	8,99	41,46	284,95	0,29				13,31	198,36	133,13	4,46		
21,01	Огурец соленый	75	0,6	0,08	1,2	9,75										
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131										
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79		
Итого за Завтрак																
Обед																
88	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	2,55	6,9	12,59	124,58	0,06	10,78	0,07		8,76	33,03	12,67	0,54		
	Сметана	10	0,38	1	0,56	13										
291	Плов из курицы	170	16,88	19,99	30,91	373,81	0,1	4,81	0,15		16,78	67,95	37,57	1,53		
528	Икра кабачковая...	35	0,67	3,12	2,7	41,65	53,55	2,45	322		14,35	12,95	5,25	0,25		
187,01	Сок	200	1		18,2	76	0,02	4			14	14	8	0,6		
527	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	3,93	1,58	23,38	125	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Обед																
Итого за день																

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 3 школа

Сезон: Осенне-зимний

Возраст:

Неделя: 2

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	4	5	6		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
обед 1																			
87	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,09	4,28	12,91	106,6	0,12	4,65			40,22	110,38	30,64	1,44					
560	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5													
Итого за обед 1																			
			6,02	5,03	25,36	172,1	0,12	4,65			40,22	110,38	30,64	1,44					
Завтрак																			
538	Сырники из творога со сметаной(Запеканка из творога со сметаной)	142/22	26,65	33,98	17,66	481,64			0,03		3,01	10,5	0,66	0,14					
204,03	Какао с молоком	200	0,39	0,31	3,51	18,89			2		12	9	1,4						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1													
15	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35	54														
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131													
Итого за завтрак																			
			34,43	47,39	46,2	751,63			2,03		15,01	19,5	2,06	0,14					
Обед																			
87	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,09	4,28	12,91	106,6	0,12	4,65			40,22	110,38	30,64	1,44					
279	Тефтели мясные с соусом	70	9,07	13,33	11,46	202,13	0,05	2,47	16,94		20,54	32,57	5,24	0,23					
108,01	Макароны отварные...	120	4,21	4,59	27,97	172,57	0,07				16,01	36,51	6,9	0,71					
75	Икра свекольная	75	1,93	5,7	10,61	101,73	0,03	9,75	0,38		7,82	20,36	11,21	0,54					
552	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,22		24,44	99,77		0,29			22,21	7,71	3,01	0,6					
527	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	3,93	1,58	23,38	125	0,02				4	13	2,8	0,22					
Итого за Обед																			
			23,45	29,48	110,77	807,8	0,29	17,16	17,22		110,8	220,53	59,8	3,74					
Итого за день																			
			63,9	81,9	182,33	1731,53	0,41	21,81	19,25		166,03	350,41	92,5	5,32					

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню в школе

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
обед 1																
82	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,6	4,14	10,61	86,85	0,03	6,71	0,12		5,29	18,04	7,82	0,35		
560	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5										
	Итого за обед 1		3,53	4,89	23,06	152,35	0,03	6,71	0,12		5,29	18,04	7,82	0,35		
Завтрак																
161,01	Сосиска отварная	80														
108,01	Макароны отварные...	200	7,01	7,66	46,61	287,62	0,11				26,69	60,86	11,5	1,18		
131,02	Зеленый горошек	60	1,95	2,24	3,61	42,6	0,04	6,54	12		16,01	41,48	7,35	0,21		
379,01	Кофейный напиток	200			19,95	79,8										
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131										
	Итого за Завтрак		12,82	11,4	95,08	541,02	0,15	6,54	12		42,7	102,34	18,85	1,39		
Обед																
82	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,6	4,14	10,61	86,85	0,03	6,71	0,12		5,29	18,04	7,82	0,35		
226	Картофельное пюре	120	2,6	5,33	17,45	131,58	0,12	20,28			54,3	67,81	25,97	1,26		
229,01	Рыба, тушенная с овощами	70/50	19,61	7,13	4,08	159,32	0,14	3,3	0,08		52,19	294,27	68,57	1,13		
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79		
527	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	3,93	1,58	23,38	125	0,02				4	13	2,8	0,22		
	Итого за Обед		27,92	18,23	69,17	554,43	0,31	30,38	0,2		120,55	400,61	109,16	3,75		
	Итого за день		44,27	34,52	187,31	1247,8	0,49	43,63	12,32		168,54	520,99	135,83	5,49		

ИП Шаповалов Н.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню школы

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Сезон: Осенне-зимний

Возраст:

Неделя: 2

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	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					
Обед 1																			
546	Суп картофельный рисовый	200	1,7	2,3	13,94	85,18	0,08	13,2			10,96	49,84	19,96	0,7					
560	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5													
Итого за обед 1			3,63	3,05	26,39	150,68	0,08	13,2			10,96	49,84	19,96	0,7					
Завтрак																			
174	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	265	7,3	13,12	62,89	403,69	0,05				4,24	79,5	26,5	0,53					
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79					
15	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54													
560	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5													
Итого за Завтрак			12,86	18,27	88,99	574,87	0,05	0,09			9,01	86,99	30,5	1,32					
Обед																			
546	Суп картофельный рисовый	200	1,7	2,3	13,94	85,18	0,08	13,2			10,96	49,84	19,96	0,7					
259,02	Жаркое по домашнему	150/50	17,86	16,31	22,43	311,71	0,21	28,7	0,12		16,8	82,38	33,15	1,34					
47	Салат из квашеной капусты	35	0,05	1,76	2,07	24,15		0,35			1,09	2,03	0,49	0,03					
552	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,22		24,44	99,77		0,29			22,21	7,71	3,01	0,6					
527	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	3,93	1,58	23,38	125	0,02				4	13	2,8	0,22					
Итого за Обед			23,76	21,95	86,28	645,81	0,31	42,54	0,12		55,06	154,96	59,41	2,89					
Итого за День			40,25	43,27	201,64	1371,36	0,44	55,83	0,12		75,03	291,79	109,87	4,91					

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		
обед 1																
88	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	2,55	6,9	12,59	124,58	0,06	10,78	0,07		8,76	33,03	12,67	0,54		
560	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5										
Итого за обед 1																
Завтрак																
210	Омлет натуральный.	150	21,62	36,21	4,24	210,34	0,1		105,39		162,31	358,45	26,95	3,88		
528	Икра кабачковая..	100	1,9	8,9	7,7	119	153	7	920		41	37	15	0,7		
379,01	Кофейный напиток	200			19,96	79,8										
560	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	65,5										
Итого за завтрак																
Обед																
88	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	2,55	6,9	12,59	124,58	0,06	10,78	0,07		8,76	33,03	12,67	0,54		
294	Котлеты рубленые из куриной грудки	70	8,09	11,79	6,01	163,02	0,02	0,01	10,14		9,74	6,82	2,65	0,19		
304	Рис отварной.	120	3,04	4,34	30,66	177,07	0,03				3,43	64,26	21,42	0,43		
52	Салат из свежесы отварной	35	0,5	2,13	2,93	32,84										
197	Чай с сахаром	200	0,16	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79		
527	Хлеб пшеничный/ржаной	25/25	3,93	1,58	23,38	125	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Обед																
Итого за день																
			48,22	80,3	158,61	1338,91	153,29	28,66	035,67		242,77	553,08	98,16	7,29		