

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора МБОУ «СОШ № 50»


Е.А. Яцук
«01» сентября 2020г

10-ти дневное меню

Для организации питания детей в школьной столовой МБОУ «СОШ № 50»
ПГО в возрасте от 7 до 11 лет. (бесплатные завтраки)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школа №50

День: понедельник
неделя: 1Сезон:
возраст: 7-11

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	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														
148	Каша манная на св молоке	180	5	3	26	156					124	111	21	1
420	Хлеб пшеничный	65	5	2	32	170					15	57	21	1
401	Масло сливочное	20		17		150								
###	Зеленый горошек	60	2		4	24					12	37	13	
118	Кисель	200			20	80	1	**	1		9		2	
	Молоко	200			25	85	1		1					
Итого за Завтрак			12	22	82	580	2		2		160	205	57	2

МБОУ СОШ № 50

1 1 4,2

ие 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа №50

День: вторник
неделя: 1Сезон:
возраст: 7-11

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	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														
154	Каша рисовая на св	200	4	6	28	190								
420	Хлеб пшеничный	57	4	2	28	149					13	50	19	1
401	Масло сливочное	11		9		82								
27	Сыр порционный	17	4	5		60					177	92	9	
###	Помидор свежий	60	1		2	14								
132	Чай с сахаром	200			19	71								
	Молоко	200		2,5	85									
Итого за Завтрак			13	22	162	566					190	142	28	1

1 1 4

МБОУ СОШ № 50

ие 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа №50

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	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														
56	Пюре картофельное	170	4	5	9	141					62	93	26	1
97	Колбаски детские (сосиски) отварные	50	8	11		123					8			
164	Салат пестрый	60	1	3	4	48			1		23	15	13	1
420	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157					14	52	20	1
401	Масло сливочное	8		7		60								
133	Чай сладкий с лимоном	200			14	56								
	Молоко	200		2,5	85									
Итого за Завтрак			18	26	133	585			1		107	160	59	3

МБОУ СОШ № 50

1 1 4,1

ие 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа №50

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	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														
68	Каша пшеничная	200	7	10	27	230								
420	Хлеб пшеничный	72	6	2	36	189					17	63	24	1
27	Сыр порционный	8	2	2		28					83	43	4	
410	Огурец свежий	80	1		2	11								
134	Чай сладкий с молоком	200	3	3	18	110					128	96	18	1
	Молоко	200		3	85									
Итого за Завтрак			19	17	168	568					228	202	46	2

МБОУ СОШ № 50

ие 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа №50

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	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														
81	Запеканка творожная с молочным соусом	150	15	13	21	277					73	68	14	1
420	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157			1		14	52	20	1
118	Кисель	200			20	80	1		1		9		2	
###	Яблоко	100	2	1	9	48			5		49	34	24	1
	Молоко	200		3	85									
			25	16	165	562	1		6		145	154	60	3
Итого за Завтрак			1	1	4,2									

ие 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

МБОУ СОШ № 50

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа №50

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес	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														
66	Каша из пшени и риса молочная жидкая	160	5	8	21	179					147	139	27	
132	Чай с сахаром	200			19	71								
27	Сыр порционный	10	3	3		35					104	54	5	
420	Хлеб пшеничный	55	4	2	27	144					13	48	18	1
401	Масло сливочное	12		10		90								
15	Салат из моркови с растительным маслом	60	1	4	6	64					28	31	21	
	Молоко			3	85									
Итого за Завтрак			13	30	158	583					292	272	71	1

МБОУ СОШ № 50

ие 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа №50

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци	Пищевые вещества (г)			Энер ге- тичес	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														
33	Суп молочный с макаронными	200	8	8	20	165					90	103	20	
###	Помидор свежий	60	1		2	14								
420	Хлеб пшеничный	62	5	2	31	162					14	54	20	1
401	Масло сливочное	20		17		150								
133	Чай сладкий с лимоном	200			14	56								
140	Яблоки	80			8	36					13			
	Молоко	200		2,5	85									
Итого за Завтрак			14	27	140	585					117	157	40	1

МБОУ СОШ № 50

1 1 4,2

ие 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа №50

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порци	Пищевые вещества (г)			Энер ге- тичес	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														
67	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	7	11	23	216					191	201	46	1
420	Хлеб пшеничный	70	5	2	35	183					16	61	23	1
410	Огурец свежий	60			2	8								
401	Масло сливочное	8		7		60								
27	Сыр порционный	10	3	3		35					104	54	5	
133	Чай сладкий с лимоном	200			14	56								
	Молоко	200		2,5	85									
Итого за Завтрак			15	23	159	558					311	316	74	2

1 1 4

МБОУ СОШ № 50

ие 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа №50

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порции 3	Пищевые			Энер ге- тичес 7	Витамины (мг)				Минеральные						
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15			
1	2																
Завтрак																	
77	Омлет натуральный	200	16	18	6	250						202	303	29	3		
420	Хлеб пшеничный	70	5	2	35	183						16	61	23	1		
401	Масло сливочное	5		4		37											
118	Кисель	200			20	80	1			1		9		2			
###	Зеленый горошек	60	2		4	24						12	37	13			
	Молоко	200		2,5	85												
Итого за Завтрак			23	28	149	574	1			1		239	401	67	4		

МБОУ СОШ № 50

1 1 4

ие 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа №50

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порции 3	Пищевые			Энер ге- тичес 7	Витамины (мг)				Минеральные						
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15			
1	2																
Завтрак																	
160	Ленивые вареники	150	16	12	25	285											
307	Салат из отварной моркови с яблоками	60	1	4	4	61						16	16	11			
420	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	131						11	43	16	1		
401	Масло сливочное	5		4		37											
132	Чай с сахаром	200			19	71											
	Молоко	200		2,5	85												
Итого за Завтрак			21	21	153	585						27	59	27	1		

Составил

Администратор
М.И.