

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 12 до 18 лет.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
 Рацион: Школа № 50 -2 День: понедельник Сезон:
 Неделя: 1 Возраст: 12-18

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
58	Рис отварной с овощами	180	4	7	31	227			4		8	74	27	1
102	Печень по-строгановски	100	14	6	4	122			6		28	205	20	5
420	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157					14	52	20	1
###	Зеленый горошек	100	3		7	40					20	62	21	1
118	Кисель	200			20	80	1		1		9		2	
Итого за Завтрак			16	22	100	668	1		1		218	281	78	4
МБОУ СОШ № 50			1	1	4,1						з 2 к СанПин 2.4.5.2409-08			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Школа № 50 -2 День: вторник Сезон:
 Неделя: 1 Возраст: 12-18

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
94	Жаркое по-домашнему	280	13	15	27	342					36	213	58	3
167	Салат из квашенной	100	1	5	7	79					44	33	15	1
420	Хлеб пшеничный	65	5	2	32	170					15	57	21	1
###	Помидор	100	1		4	24								
132	Чай с сахаром	200			19	71								
Итого за Завтрак			16	24	90	645					192	149	30	1

МБОУ СОШ № 50

з 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа № 50 -2

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	200	4	6	11	166					73	109	31	1
97	Колбаски детские (сосиски) отварные	50	8	11		123					8			
164	Салат пестрый	120	2	6	9	96			1		47	30	26	1
420	Хлеб пшеничный	65	5	2	32	170					15	57	21	1
133	Чай сладкий с лимоном	200			14	56								
		200			14	56								
Итого за Завтрак			19	30	66	656			1		143	196	78	3

МБОУ СОШ № 50

1 1 4,2

з 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа № 50 -2

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
165	Рыба запеченная в	110	12	9	2	138					52	16	26	2
54	Картофель отварной	230	4	6	25	221					21	121	45	2
420	Хлеб пшеничный	65	5	2	32	170					15	57	21	1
410	Огурец свежий	150	1		4	21								
134	Чай сладкий с молоком	200	3	3	18	110					128	96	18	1
Итого за Завтрак			22	21	96	664					250	220	49	3

МБОУ СОШ № 50

э 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа № 50 -2

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая	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														
106	Тефтели мясо-	180	17	21	18	329					93	279	47	
17	Салат летний с растительным маслом	100	1	8	3	77					31	42	16	
118	Кисель	200			20	80	1		1		9		2	
420	Хлеб пшеничный	60	5	2	30	157					14	52	20	1
Итого за Завтрак			28	20	90	654	1		7		182	181	69	3

МБОУ СОШ № 50

1 1 4,1

э 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа № 50 -2

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая	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														
75	Вермишель с маслом	200	8	8	42	276					8	50	11	1
103	Печень, тушенная в	120	19	8	3	151			8		34	256	18	6
132	Чай с сахаром	200			19	71								
420	Хлеб пшеничный	55	4	2	27	144					13	48	18	1
###	Помидор свежий	100	1		4	24								
Итого за Завтрак			14	32	82	670					348	327	92	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школа № 50 -2

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая	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
152	Шницель рыбный	100	19	8	13	197					74	61	45	3
56	Пюре картофельное	180	4	6	10	149					66	98	28	1
420	Хлеб пшеничный	70	5	2	35	183					16	61	23	1
###	Помидор свежий	100	1		4	24								
133	Чай сладкий с лимоном	200			14	56								
Итого за Завтрак			14	28	87	669					162	212	52	2

МБОУ СОШ № 50

1 1 4,2

э 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа № 50 -2

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая	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														
65	Каша гречневая	180	10	9	49	324					17	243	162	5
107	Фрикадельки мясные	100	15	11	6	188					9	149	18	2
410	Огурец свежий	100	1		3	14								
420	Хлеб пшеничный	85	7	3	42	223					20	74	28	2
133	Чай сладкий с лимоном	200			14	56								
		200			14	56								
Итого за Завтрак			20	25	89	657					382	400	96	3

МБОУ СОШ № 50

э 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа № 50 -2

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 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														
###	Сборная солянка с мясом	280	15	18	25	324			2		93	286	68	2
19	Салат из помидоров и	100	1	7	4	94					18	34	16	1
420	Хлеб пшеничный	70	5	2	35	183					16	61	23	1
118	Кисель	200			20	80	1		1		9		2	
Итого за Завтрак			26	29	76	666	1		1		261	454	81	6

МБОУ СОШ № 50

1 1 4

э 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа № 50 -2

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 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														
93	Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе	120	13	12	6	186			2		89	221	40	1
173	Рис отварной	180	3	7	31	202					12	44	9	1
420	Хлеб пшеничный	50	4	1	25	131					11	43	16	1
###	Помидор свежий	100	1		4	24								
132	Чай с сахаром	200			19	71								
Итого за Завтрак			24	24	82	685					38	70	34	2

1 1 4,1

Составил _____ Администратор _____

М.П.