

Утверждаю:



Директор МОБУ НПОШ №2

В.М.Владимиров

«01» ноября 2020г.

**Примерное Единое 14-дневное меню и пищевая Ценность
Приготавливаемых блюд для организации питания учащихся МОБУ**

Возрастной категории 11-18лет.

2020г.

Приложение 2

К СанПин 2.4.5.2409-08

Рацион: Школьное меню День: понедельник

Неделя: 1.1 Возраст: от 11-18 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые Вещества,(г)			Энергет ическая Ценнос ть (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	Р	М g	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

19	Салат из помидоров и огурцов с маслом	50	0, 5	3, 5	2	42		8, 5			9,5	17	8	1
108.02	Птица отварная	120	24	24		378		3	112		26	265	29	3
76.01	Макаронные изделия отварные	200	7	6	61	378			24		24	90	16	2
	Витаминизированный напиток из сухофруктов	200	2	2	10	25					10	31	5	
421.01	Хлеб ржано- пшеничный	60	7	2	67	315					27	138	30	4
	Итого за Обед:		40, 5	37, 5	140	1138		11, 5	136		96,	541	88	10

Приложение 2. Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист2)

Приложение 2

К СанПин 2.4.5.2409-08

Рацион: Школьное меню День: Вторник

Неделя: 1.2 Возраст: от 11-18лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые Вещества,(г)			Энергет ическая Ценнос ть (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Обед:

93	Гуляш из отварного мяса(говядина) в томатно- сметанном соусе	100	10	5	3	160		2	3		49	114	21	1
58,01	Рис отварной	200	4	2	39	178					6	80	27	1
	Витаминизированный напиток из сухофруктов	300	7	7	10	75					10	31	5	
420	Хлеб ржано- пшеничный	60	7	2	67	315					27	138	30	4
Итого за Обед:														
			23	11	119	678		2	3		92	363	83	6

Приложение 2. Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист3)

Приложение 2

К СанПин 2.4.5.2409-08

Рацион: Школьное меню День: Среда

Неделя: 1.3 Возраст: от 11-18 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые Вещества,(г)			Энергет ическая Ценнос ть (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Обед:

103	Колбаски детские(сосиски) отварные	80	26	35		392	69				26			
65	Гречка отварная	200	9	2	56	276				1	20	233	13 8	5
	Витаминизированный платик из сухофруктов	200	2	2	10	25					10	31	5	
421.01	Хлеб ржано- пшеничный	40	5	1	45	210					18	92	20	3
412.01	Изделие кондитерское(пряник, кекс)	60	4	3	45	220					7	30	5	
Итого за Обед:			46	43	156	1123	69			1	81	386	16 8	8

Приложение 2. Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист4)

Приложение 2

К СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Школьное меню День: Четверг

Неделя: 1.4 Возраст: от 11-18 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые Вещества,(г)			Энергет ическая Ценнос ть (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М g	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Обед:

103	Котлеты рубленные из птицы	80	12	10	6	392	69				26			
56	Пюре картофельное	200	5	12	30	205		30	31		86	138	42	1
	Витаминизированный напиток из сухофруктов	200	2	2	10	25					10	31	5	
421.0 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	5	1	45	210					18	92	20	3
Итого за Обед:			24	25	91	832	69	30	31		140	261	67	4

Приложение 2. Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Приложение 2

К СанПин 2.4.5.2409-08

Рацион: Школьное меню День: Пятница

Неделя: 1.5 Возраст: от 11-18 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые Вещества,(г)			Эне ргет ичес кая Цен ност ь (кка л)	Витамины(мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Обед:

11	Салат из капусты блочнокачанной с морковью и с растительным маслом	100	2	7	5	91		26			47	34	19	1
34,02	Суп картофельный с бобовыми	300	6	10	21	115					39	478	23	1
	Витаминизированный напиток из сухофруктов	200	2	2	10	25					10	31	5	
421.0 1	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315					27	138	30	4
	Школьное молоко	200	6	5	10	92		3			240	180	28	
Итого за Обед:			23	26	113	638		29			363	861	105	6

Приложение 2. Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Приложение 2

К СанПин 2.4.5.2409-08

Рацион: Школьное меню День: Понедельник

Неделя: 2.1 Возраст: от 11-18 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые Вещества,(г)			Эне ргет ичес кая Цен ност ь (кка л)	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:

105	Тефтели мясные паровые (говядина)	80	15	9	7	163		3	20		52	160	25	1
116,0 1	Соус томатный	30		1	3	21		1	4		1	4	2	
76.01	Макаронные изделия отварные	200	7	6	61	378			24		24	90	16	2
	Витаминизированный напиток из сухофруктов	200	2	2	10	25					10	31	5	
421.0 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	5	1	45	210					18	92	20	3
Итого за Обед:			29	19	126	797		4	48		105	377	68	6

Приложение 2. Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Приложение 2

К СанПин 2.4.5.2409-08

Рацион: Школьное меню День: Вторник

Неделя: 2.2 Возраст: от 11-18 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые Вещества,(г)			Эне ргет ичес кая Цен ност ь (кка л)	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:

20	Салат из помидоров свежих с растительным маслом	100	1	7	5	91		29			36	261	23	1
28.01	Борщ с капустой свежей и картофелем	300	5	2	10	93		7	7		65	74	32	1
139	Пирожок с яблоками	75	5	8	34	226		2	25		29	64	11	1
421.0 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	5	1	45	210					18	92	20	3
Итого за Обед:			16	18	94	620		38	32		148	491	86	6

Приложение 2. Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Приложение 2

К СанПин 2.4.5.2409-08

Рацион: Школьное меню День: Среда

Неделя: 2.3 Возраст: от 11-18 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые Вещества,(г)			Эне ргет ичес кая Цен ност ь (кка л)	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:

9093	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	10	15	113		14		5	41	39	19	1
	Птица тушеная	100	15	22		252		2	94		21	221	24	2
65	Гречка отварная	200	9	2	56	276				1	20	233	138	5
	Витаминизированный напиток из сухофруктов	200	2	2	10	25					10	31	5	
421.0 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	5	1	45	210					18	92	20	3
Итого за Обед:			32	41	126	876		16	94	6	110	616	206	11

Приложение 2. Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Приложение 2

К СанПин 2.4.5.2409-08

Рацион: Школьное меню День: Четверг

Неделя: 2.4 Возраст: от 11-18 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые Вещества,(г)			Эне ргет ичес кая Цен ност ь (кка л)	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:

2047.0 2	Плов из отварной говядины	200	31	31	35	219		1			23	356	61	5
412,0 1	Изделие кондитерское (пряник, кекс)	80	5	4	60	294					9	40	/	
	Витаминизированный напиток из сухофруктов	200	2	2	10	25					10	31	5	
421.0 1	Хлеб пшеничный йодированный	40	5	1	45	210					18	92	20	3
Итого за Обед:			43	38	150	748		1			60	519	93	8

Приложение 2. Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Приложение 2

К СанПин 2.4.5.2409-08

Рацион: Школьное меню День: Пятница

Неделя: 2.5 Возраст: от 11-18 лет

№	Прием пищи, Наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые Вещества,(г)			Эне ргет ичес кая Цен ност ь (кка л)	Витамины(мг)				Минеральные Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Обед:

93	Гуляш из отварного мяса (говядина, оленина, жеребятина) в томатно-сырном соусе	100	16	8	5	160		3	5		81	190	35	1,6	
76.01	Гречка отварная рассыпчатая	200	9	2	56	276				1	20	233	138	5	
	Витаминизированный напиток из сухофруктов	200	2	2	10	25					10	31	5		
421.0 1	Хлеб ржано-пшеничный	60	7	2	67	315					27	138	30	4	
Итого за Обед:				34	14	138	776		3	5	1	138	592	208	1,6