примерное двухнедельное

для одноразового питания на 2020-2021 учебный год для учащихся 5-11 классов в МАОУ СШ № 59 "Перспектива"

стоимостью 77 руб.

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа **День:** понедельник **Сезон:** осень - зима

Неделя: 1 **Возраст:** Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
1 101	Овощи свежие	50	1		3	20		20			11	21	16	1
67,01	Щи из свежей капусты с картофелем и	250/10	4	10	11	148		36	10		93	67	30	1
595	Рагу из говядины с овощами	50/150	20	11	20	259		22	27		31	248	54	4
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	60	4	1	27	126					15		22	1
103	Выпечка	50	6	6	26	254		2			6	28	5	
Итого за Обед Средняя Школа			35	28	111	906	0	80	37	0	181	390	137	8
Итого за день			35	28	111	906	0	80	37	0	181	390	137	8

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа **День:** вторник **Сезон:** осень - зима

Неделя: 1 **Возраст:** Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
20	Салат из капусты белокочанной	60	1	3	6	58		27			31	23	12	
82	Суп картофельный с макаронными	250	3	3	22	129		23			65	76	32	1
306	Биточки рубленные из птицы	90	27	26	10	384		4	20		50	32	31	2
321	Пюре картофельное	150	3	8	22	189		26	28		42	97	33	1
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	60	4	1	27	126					15		22	1
1 101	фрукт	100			10	77		10			16	11	9	2
Итого за Обед Средняя Школа			38	41	121	1064	0	95	48	0	235	244	145	8
Итого за день			38	41	121	1064	0	95	48	0	235	244	145	8

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: школа **День:** среда **Сезон:** осень - зима

Неделя: 1 **Возраст:** Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
33	Салат из свеклы	60	1	4	6	63		7			27	31	16	1
81,01	Суп гороховый с картофелем	250	6	6	21	172		18			79	100	43	2
290	Пудинг из говядины	80/5	21	13	1	202			55		35	218	25	3
357	Соус сметанный с томатом и луком 357	50	1	4	5	63		2	23		21	26	6	
315	Рис отварной	150	1	1	6	34			5		1	12	4	
1 008	Напиток из цитрусовых	200			24	101		6			17	4	4	
100	Хлеб	60	4	1	27	126					15		22	1
	кондитерское изделие	50	5	8	87	295					31	66	9	1
Итого за Обед Средняя Школа			39	37	177	1056	0	33	83	0	226	457	129	8
Итого за день			39	37	177	1056	0	33	83	0	226	457	129	8

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа **День:** четверг **Сезон:** осень - зима

Неделя: 1 **Возраст:** Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
40	Салат из моркови и яблок	60	1	3	6	55		5			15	25	18	1
76,01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	5	18	134		23			67	84	34	1
574	Шницель натуральный (говядина)	75	18	12	7	297			10		13	158	23	3
317	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5	5	35	203			23		10	44	8	1
376	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110		1			42	29	23	1
100	Хлеб	60	4	1	27	126					15		22	1
103	Выпечка	50	6	6	26	254		2			6	28	5	
Итого за Обед Средняя Школа			38	32	145	1179	0	31	33	0	168	368	133	8
Итого за день			38	32	145	1179	0	31	33	0	168	368	133	8

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: школа **День:** пятница **Сезон:** осень - зима

Неделя: 1 **Возраст:** Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
1 010	Огурец соленый	25			1	4		2			7	7	4	
57,01	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	9	9	14	168		24	10		86	71	31	1
288	Фрикадельки мясные в соусе	80/80	15	12	13	220		2	41		52	167	23	2
318	Картофель отварной	150	3	5	25	198		30	24		16	88	35	1
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	60	4	1	27	126					15		22	1
1 101	фрукт	100			10	77		10			16	11	9	2
Итого за Обед Средняя Школа			31	27	114	894	0	73	75	0	208	349	130	8
Итого за день			31	27	114	894	0	73	75	0	208	349	130	8

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа **День:** понедельник **Сезон:** осень - зима

Неделя: 2 **Возраст:** Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
12	Салат из овощей консервированных	40	5	5	33	198					18	160	55	2
87	Суп с рыбными консервами	250	11	6	18	218		22	17		140	75	56	2
23 962	Азу из говядины отварной (школа)	50/150	21	12	19	271		22			28	245	48	4
372	Компот из свежих яблок	200			24	101		5			16	5	6	1
100	Хлеб	60	4	1	27	126					15		22	1
1 101	фрукт	100			10	77		10			16	11	9	2
Итого за Обед Средняя Школа			41	24	131	991	0	59	17	0	233	496	196	12
Итого за день			41	24	131	991	0	59	17	0	233	496	196	12

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: школа **День:** вторник **Сезон:** осень - зима

Неделя: 2 **Возраст:** Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
33,01	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	10	73		9			30	33	18	1
82	Суп картофельный с макаронными	250	3	3	22	129		23			65	76	32	1
312	Кнели куриные с рисом	80	31	33	6	443		3	38		34	20	36	2
357	Соус сметанный с томатом и луком 357	30	1	2	3	38		1	14		12	15	4	
318	Картофель отварной	150	3	5	25	198		30	24		16	88	35	1
100	Хлеб	60	4	1	27	126					15		22	1
398	Напиток из плодов шиповника	200	1		21	89		1			41	29	23	1
	кондитерское изделие	50	5	8	87	295					31	66	9	1
Итого за Обед Средняя Школа			49	55	201	1391	0	67	76	0	244	327	179	8
Итого за день			49	55	201	1391	0	67	76	0	244	327	179	8

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа **День:** среда **Сезон:** осень - зима

Неделя: 2 **Возраст:** Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
1 101	Овощи свежие	50	1		3	20		20			11	21	16	1
57,01	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250/10	9	9	14	168		24	10		86	71	31	1
277	Гуляш из мяса отварного (говядина)	50/60	17	9	5	163		2	18		31	176	31	2
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	9	6	41	255			23		15	214	143	5
376	Компот из сушеных фруктов	200	1		26	110		1			42	29	23	1
100	Хлеб	60	4	1	27	126					15		22	1
1 101	фрукт	100			10	77		10			16	11	9	2
Итого за Обед Средняя Школа			41	25	126	919	0	57	51	0	216	522	275	13
Итого за день			41	25	126	919	0	57	51	0	216	522	275	13

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: школа **День:** четверг **Сезон:** осень - зима

Неделя: 2 **Возраст:** Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
1 020	Икра кабачковая	100	2	9	8	119		15			15	12	9	
67,01	Щи из свежей капусты с картофелем и	250/10	4	10	11	148		36	10		93	67	30	1
301	Птица тушеная	50/40	13	12	3	173		1	10		21	13	15	1
315	Рис отварной	150	1	1	6	34			5		1	12	4	
399	Сок натуральный	200	5	5	22	150		1			185	137	22	
100	Хлеб	60	4	1	27	126					15		22	1
103	выпечка	50	6	6	26	254		2			6	28	5	
Итого за Обед Средняя Школа			35	44	103	1004	0	55	25	0	336	269	107	3
Итого за день			35	44	103	1004	0	55	25	0	336	269	107	3

МАОУ СШ №59 "Перспектива" г.Липецка

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: школа **День:** пятница **Сезон:** осень - зима

Неделя: 2 **Возраст:** Школа 11-18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед Средняя Школа														
81	Салат из капусты квашеной	60	1	3	4	50		19			34	20	10	
81,02	Суп фасолевй с картофелем	250	19	6	29	240		18			79	100	43	2
247	Рыба, тушенная с овощами	75/40	16	5	3	121		2	16		11	20	10	
321	Пюре картофельное	150	3	8	22	189		26	28		42	97	33	1
376	Компот из изюма	200			24	99					25	26	10	1
100	Хлеб	60	4	1	27	126					15		22	1
	кондитерское изделие	50	5	8	87	295					31	66	9	1
Итого за Обед Средняя Школа			48	31	196	1120	0	65	44	0	237	329	137	6
Итого за день			48	31	196	1120	0	65	44	0	237	329	137	6
Итого за период			395	344	1425	10524	0	615	489	0	2284	3751	1568	82
Среднее значение за период			39,5	34,4	142,5	1052,4	0	61,5	48,9	0	228,4	375,1	156,8	8,2

Составил _____ Золотарева Евгения Борисовна Утвердил _____ Гладышев Д.А.

м.п.