УТВЕРЖДАЮ: Генеральный директор ООО «ОЛИМИИЯ»

Т.Ю. Бабаева

сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО: Директор МБОУ Березинской СОШ

В.В. Бабич

«02» сентября 2024 г.

Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся 5-11 классов МБОУ Березинской СОШ

для учащихся 5-11 классов МьОУ Березинской СОШ Дятьковского района Брянской области

2024 - 2025 гг.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

 Рацион: Школы 5-11 класс
 День: понедельник
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)

 Неделя: 1
 Возраст: Младшие. Старши

Возраст: Младшие, Старшие Пищевые Энерге-Минеральные вещества Витамины (мг) Macca тическая вещества (г) (ML) Прием пищи, наименование блюда рец. порции ценность Fe В1 Е Р Б Ж У С Α Ca Mg (ккал) Завтрак Овощи натуральные свежие 7,5 (помидоры) 293,01 Филе курицы запеченное 0,1 1,3 53,29 309,02 Макароные изделия отварные 0,1 0,08 377 Чай с лимоном. 200/15/7 2.9 0,14 Хлеб ржаной 0,1 0,1 Печенье 0,3 Итого за Завтрак 11,8 53.51 Обед 71,01 Овощи натуральные свежие (огурцы) БОРЩ С КАПУСТОЙ И 20,3 201,55 0,1 КАРТОФЕЛЕМ КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы 0,1 0,9 36,42

Итого за день ООО "ОЛИМПИЯ"

Итого за Обед

304 Рис отварной.

Хлеб ржаной

349 Компот из смеси сухофруктов.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

0,07

338,04

391,55

1,5

0,1

25,8

37,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школы 5-11 класс День: вторник

День: вторник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Неделя:** 1 **Возраст:** Младшие, Старшие

0,1

0,3

0,6

		He	деля:	1			Во	зраст:	Млади	⊔ие, Ст	аршие	!		
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Іищевь щества		Энерге- тическая		Витамі	ины (мг))	Мине	ральнь (м	іе вещі іг)	ества
рец.	тіриом пищи, палімопованию олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/20	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	120/20	17	23	36	437	0,1	0,1	0,2		125	195	20	1
382	Какао с молоком.	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого	за Завтрак		29	34	84	772	0,1	1,7	0,43		450	442	67	3
Обед	1													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
290	Птица тушенная в соусе	50/50	12	7	9	160		2,6	7,47		14	66	12	1
302	Каша гречневая рассыпчатая.	120	14	7	62	382	0,4		0,04		29	342	228	8
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого	за Обед		37	21	135	908	0,8	21	209,01		106	563	298	12
Итого	за день		66	55	219	1680	0,9	22,7	209,44		556	1005	365	15

Итого за Обед

5

9

95

148

379

600

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школы 5-11 класс Сезон: 01.01-12.31 (Все) День: среда Возраст: Младшие, Старшие Неделя: 1

Энерге-Минеральные вещества Пищевые Витамины (мг) Nº Macca тическая вещества (г) (ML) Прием пищи, наименование блюда рец. порции ценность Б Ж У В1 С Α Е Ca Р Mg Fe (ккал) 9 10 11 12 13 14 15 2 3 4 5 6 8 Завтрак 30 71,01 Овощи натуральные свежие 1 4 3 7 13 4 (огурцы) 268 КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ 11 18 11 250 0,1 0,07 20 75 115 17 2 150 2 85 0.1 2.34 24 312 Пюре картофельное. 3 8 3,3 51 17 1 349 Компот из смеси сухофруктов. 200 31 120 1,5 100 5 4 3 30 3 1 13 78 0,1 0,1 22 38 12 1 Хлеб ржаной Зефир в шоколаде 25 Итого за Завтрак 16 22 64 0,3 7,9 78 537 102,41 221 53 4 Обед Щи из свежей капусты с 250 2 5 9 91 0,1 30,3 200,95 41 47 22 1 картофелем 265 Плов из свинины 50/150 22 23 37 442 0,1 5,3 213,55 19 270 55 3 376 Чай с сахаром. 200/15 15 57 0,1 3 4 2 30 3 13 78 0,1 0,1 22 38 12 1 Хлеб ржаной 1 Хлеб пшеничный 30 2 15 71 6 20 4

Итого за день 153 "RИПМИКО" 000 Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

89

739

1276

0,3

0.6

35,8

43.7

414,5

516.91

91

169

29

51

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школы 5-11 класс День: четверг Сезон: 01.01-12.31 (Все) Неделя: 1 Возраст: Младине Старине

29

45

		п	деля.	1			Вυ	зраст.	иладь	шие, Ст	аршие			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Іищевь щества		Энерге- тическая		Витами	1ны (мг)	Мине	•	ые вещ иг)	ества
рец.	т трисм тищи, паимспование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Печенье	16	4		24	119								
Итого	за Завтрак		37	24	133	912	0,5	3,5	0,18		76	592	317	13
Обед	٦													
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28	1
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	75	11	18	11	250	0,1		0,07		20	115	17	2
309,02	Макароные изделия отварные	160	6	7	31	222	0,1		0,08		9	40	9	1
348	Компот из изюма.	200			1	60						1		
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого	за Обед	•	25	31	88	810	0,4	7,4	203,15		91	349	70	5
Итого	за день		62	55	221	1722	0,9	10,9	203,33		167	941	387	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школы 5-11 класс **День:** пятница Сезон: 01.01-12.31 (Все) Неделя: 1 Возраст: Младшие, Старшие

		110	деля.					зраст.	типады	шис, от	аршис			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Іищевь цества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	Мине	•	ые вещ иг)	ества
рец.	т трием тищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
278	Тефтели мясные (1-й вариант)	60/50	10	10	17	202	0,1	6,5	0,2		14	112	21	2
304	Рис отварной.	160	4	6	43	242			0,07		5	87	29	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	зефир	30												
Итого	за Завтрак		17	17	89	586	0,2	14,2	0,27		48	249	70	4
Обед	ц													
111	Суп с макаронными изделиями	250	3	5	16	121		1,4	0,03		10	30	9	1
288	Птица отварная	60/50	15	14	4	224		1,6	9,83		27	83	12	1
312	Пюре картофельное.	160	2	4	8	91	0,1	3,5	2,5		25	54	18	1
360	Кисель из повидла	210			31	122			0,07		6	10	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого	за Обед		25	24	87	707	0,2	6,6	12,43		96	235	57	4
Итого	за день		42	41	176	1293	0,4	20,8	12,7		144	484	127	8
000 "	ОПИМПИЯ"								Прил	0.1/01.114	2 11 (au Dud L	2152	100 00

Итого за деньООО "ОЛИМПИЯ" 12,7 | 144 | 484 | 127 | 8 Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник **Неделя**: 2 Сезон: 01.01-12.31 (Все) Рацион: Школы 5-11 класс

		He	деля:	2			Во	зраст:	Млади	⊔ие, Ст	аршие			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Іищевь цества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	Мине	•	ые вещ иг)	ества
рец.	търном пищи, паимонование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	грак													
71,01	Овощи натуральные свежие	30			1	4		3			7	13	4	
267	(огурцы) Шницель натуральный рубленный	75	17	23	8	307	0,1		0,16		22	177	25	3
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого	за Завтрак		27	30	74	687	0,3	3,2	0,21		67	278	53	5
Обе	д				-	-	-	-				-	-	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	120	14	7	62	382	0,4		0,04		29	342	228	8
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого	за Обед		33	27	117	859	0,6	33,8	201,12		116	574	286	12
Итого	за день		60	57	191	1546	0,9	37	201,33		183	852	339	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

 Рацион: Школы 5-11 класс
 День: вторник
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)

 Неделя: 2
 Возраст: Младшие. Старшие

		пе	деля:				ъ.	зраст:	туптадц	лие, Ст	аршие			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Іищевь цества		Энерге- тическая	i	Зитами	ны (мг))	Мине	ральнь (м		ества
рец.	трисм пищи, наимспование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
211	Омлет с сыром	100/15	14	25	2	293	0,1	0,6	0,4		232	258	21	2
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого	за Завтрак		24	32	46	579	0,2	11,4	0,62		458	432	56	5
Обед	1													
111	Суп с макаронными изделиями	250	3	5	16	121		1,4	0,03		10	30	9	1
234	Котлеты рыбные	90	11	9	6	152	0,1	0,6	5,94		18	136	22	1
312	Пюре картофельное.	200	2	4	10	114	0,1	4,3	3,12		31	68	23	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
420,05	Булочка Завитушка с сахаром	60	4	5	36	208	0,1	0,1	0,01		17	45	7	1
Итого	за Обед		23	24	96	730	0,4	6,6	9,1		101	321	75	5
Итого	за день		47	56	142	1309	0,6	18	9,72		559	753	131	10

<u>ООО "ОЛИМПИЯ"</u> Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

 Рацион: Школы 5-11 класс
 День: среда
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)

 Неделя: 2
 Возраст: Младшие, Старшие

		не	деля:	2			Bo	зраст:	Млади	шие, Ст	аршие			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Іищевь цества		Энерге- тическая		Витами	іны (мг))	Мине	•	ые вещ иг)	ества
рец.	тірлем пліщи, паліменованне олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	15/25	5	5	12	113		0,2	0,07		155	97	11	
265	Плов из свинины	50/150	22	23	37	442	0,1	5,3	213,55		19	270	55	3
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
338	Яблоки	150	1	1	15	71		10,5	7,5		24	17	14	3
	за Завтрак		28	29	79	685	0,1	18,9	221,26		204	390	83	7
Обед	1													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	1		3	14		10			23	42	14	1
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	75	11	18	11	250	0,1		0,07		20	115	17	2
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4	4	16	122	0,1	58,9	60,23		88	67	34	1
300	Чай с сахаром	200/15			16	61		0,1			6	9	5	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого	за Обед		27	29	94	749	0,6	79,8	261,8		193	376	120	8
Итого	за день		55	58	173	1434	0,7	98,7	483,06		397	766	203	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг **Неделя:** 2 Рацион: Школы 5-11 класс Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: Младшие, Старшие

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Іищевь щества		Энерге- тическая			іны (мг			ральнь (м	ые веще иг)	ества
рец.	трисм пищи, паимспование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	•													
71,01	Овощи натуральные свежие	30			1	4		3			7	13	4	
	(огурцы)													
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
312	Пюре картофельное.	160	2	4	8	91	0,1	3,5	2,5		25	54	18	1
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого	за Завтрак		17	27	71	617	0,3	7,5	38,99		79	226	52	3
Обед	1													
71	Овощи натуральные свежие	30			1	7		7,5			4	8	6	
-00	(помидоры)	050	-		40	07	0.4	00.0	004.55		40	50	0.5	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
267	Шницель натуральный рубленный	75	17	23	8	307	0,1		0,16		22	177	25	3
309,02	Макароные изделия отварные	160	6	7	31	222	0,1		0,08		9	40	9	1
376	Чай с сахаром.	200			14	53					3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого	за Обед		30	35	95	835	0,4	27,9	201,79		106	339	83	6
Итого	за день		47	62	166	1452	0,7	35,4	240,78		185	565	135	9

"RNПМИЛО" 000

Приложение 2 к СанПиH 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школы 5-11 класс Сезон: 01.01-12.31 (Все) День: пятница Неделя: 2 Возраст: Младшие, Старшие

		пе	деля:				ьо.	зраст:	илади	шие, Ст	аршие			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Іищевь цества		Энерге- тическая	I	Зитами	ІНЫ (МГ))	Мине	•	ые вещ иг)	ества
рец.	тірисм тищи, паимопование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
278	Тефтели мясные (1-й вариант)	60/50	10	10	17	202	0,1	6,5	0,2		14	112	21	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
475	Печенье 30	16	1		8	38								
Итого	за Завтрак		32	20	131	853	0,6	6,7	0,25		75	581	320	13
Обед	٦													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28	1
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27	1
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого	за Обед		23	33	128	909	0,3	12,8	339,49		93	394	92	4
Итого	за день	·	55	53	259	1762	0,9	19,5	339,74	,	168	975	412	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школы 5-11 класс День: понедельник

День: понедельник **Сезон:** 01.01-12.31 (Все) **Неделя:** 3 **Возраст:** Младшие, Старшие

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Іищевь щества		Энерге- тическая	ı	Витами	іны (мг)	Мине	ральнь (м	ые вещ иг)	ества
рец.	присм пищи, паименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак			-				-						
71,01	Овощи натуральные свежие	30			1	4		3			7	13	4	
	(огурцы)													
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
475	Печенье 30	16	1		8	38								
Итого :	за Завтрак		21	27	77	650	0,3	4,1	36,47		54	194	40	3
Обед	\													
71,01	Овощи натуральные свежие	30			1	4		3			7	13	4	
	(огурцы)													
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
	КАРТОФЕЛЕМ													
	Тефтели мясные (2-й вариант)	110	10	10	17	198	0,1	6,3	0,2		12	113	22	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285	10
348	Компот из изюма.	200			1	60						1		
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
	за Обед		35	24	138	986	0,7	29,7	201,8		123	664	352	14
Итого :	за день		56	51	215	1636	1	33,8	238,27		177	858	392	17

"RNПМИПО" 000

Приложение 2 к СанПиH 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

 Рацион: Школы 5-11 класс
 День: вторник
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)

 Неделя: 3
 Возраст: Младшие, Старшие

			дели.	J				spaci.	тупадц	uric, Ci	аршис			
Nº	Помом пиши поммонование блюда	Macca		Іищевь щества		Энерге- тическая		Витами	ины (мг))	Мине		іе вещі іг)	ества
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак						-							
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/20	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	120/20	17	23	36	437	0,1	0,1	0,2		125	195	20	1
376	Чай с сахаром.	200			14	53					3	4	2	
Итого	за Завтрак		24	29	65	632	0,1	0,4	0,28		322	321	36	2
Обед	1													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18	2
309,02	Макароные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8	1
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1		·	22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого	за Обед		29	28	111	810	0,5	15,6	301,7		84	307	79	6
Итого	за день		53	57	176	1442	0,6	16	301,98		406	628	115	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

День: среда **Неделя:** 3 Рацион: Школы 5-11 класс Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: Младшие, Старшие

		110	деля.	J				зраст.	типадь	uric, Oi	аршис			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Іищевь щества		Энерге- тическая		Витами	1ны (мг)	Мине	•	ые вещ иг)	ества
рец.	ттрисм тищи, паименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак			-										
71,01	Овощи натуральные свежие	30			1	4		3			7	13	4	
230	(огурцы) Рыба жареная (минтай)	40/40	14	14	3	194	0,1	0,4	8,36		34	204	46	1
321	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4	4	16	122	0,1	58,9	60,23		88	67	34	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
Итого	за Завтрак		28	25	63	597	0,3	62,8	68,67		348	448	112	4
Обе	4													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
259	Жаркое по-домашнему	50/125	16	18	18	302	0,2	23,2	3,12		21	207	44	3
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
	за Обед		23	24	86	665	0,4	,	204,14		100	330	90	5
	за день		51	49	149	1262	0,7	123,9	272,81		448	778	202	9
<u>000 "</u>	ОЛИМПИЯ"								Прил	ожени	е 2 к Са	анПиН	2.4.5.2	409-08
_			_			• •								

"РИПМИЛО" 000 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День: четверг **Неделя:** 3 Рацион: Школы 5-11 класс Сезон: 01.01-12.31 (Все)

		пе	деля:	3			В0:	зраст:	иладц	шие, Ст	аршие			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		Іищевы цества		Энерге- тическая	F	Витами	ны (мг)	Мине	ральнь (м		ества
рец.	присм пищи, паименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
251	Поджарка из свинины	50/15	15	19	3	242	0,1	5,5	0,2		22	159	24	2
309,02	Макароные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого	за Завтрак		25	28	68	633	0,3	5,7	0,27		60	247	48	4
Обед	1			-		-					-	-		
103	Суп из овощей	250	2	5	9	103	0,1	10,2	0,94		36	55	22	1
268,01	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	55	8	13	8	183			0,05		15	84	12	1
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
_	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого	за Обед		19	25	100	719	0,2	10,4	1,06		87	283	79	4
Итого	за день		44	53	168	1352	0,5	16,1	1,33		147	530	127	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

 Рацион: Школы 5-11 класс
 День: пятница
 Сезон: 01.01-12.31 (Все)

 Неделя: 3
 Возраст: Младшие, Старшие

	неделя: 3					возраст: младшие, Старшие								
Nº	Прием пищи, наименование блюда Масса		Пищевые вещества (г)		Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
рец.	триом пищи, паименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71,01	Овощи натуральные свежие	30			1	4		3			7	13	4	
	(огурцы)													
259	Жаркое по-домашнему	50/150	19	21	21	345	0,2	26,5	3,57		24	237	50	4
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	16	1	2	10	59			0,01		6	12	2	
Итого за Завтрак			23	24	60	545	0,3	32,5	3,72		65	306	71	6
Обед														
71	Овощи натуральные свежие	30			1	7		7,5			4	8	6	
	(помидоры)													
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28	1
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
309,02	Макароные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8	1
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			25	34	117	893	0,4	17,3	339,49		93	344	75	4
Итого за день			48	58	177	1438	0,7	49,8	343,21		158	650	146	10
Итого за период			779	813	2784	22136	10,7	583,9	3766,16	3	4014	10909	3362	178
Среднее значение за период				45,2	154,7	1229,8	0,6	32,4	209,2		223	606,1	186,8	9,9

Составил	Филина Ирина Николаевна	Утвердил
	м.П.	