

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОБУ НОШ №36



Демидович Г.Н.

2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор
ООО «Столовая Речного порта»



Е.В. Заставская

2021г.

**Примерное меню
для организации горячего питания учащихся в МОБУ НОШ
№36 на 2021-2022 учебный год.**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Учащиеся 1-4 кл МОБУ НОШ №36 (92,10) День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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 12:30														
406	Каша молочная рисовая	250	2,9	8,8	53,7	300			0,1	0,2	9,4	60,6	19,6	0,5
457	Пирожок с мясом с рисом	100	6,3	7,8	11,9	143,9		1,3	0,2	0,1	17,8	81,5	15,3	1,1
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6				0,5	5,7	19,5	3,9	0,4
413	Морс брусничный	200	0,2	0,1	26	102,5		3,8		0,3	6,7	4	1,8	0,2
472,01	Сыр плавленый	20	4,6	5,9		72,8		0,1	52	0,1	176	100	7	0,2
425	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
Итого за Обед 12:30			16,9	24,1	121,7	768,3		20,2	52,3	1,5	239,6	282,1	61,1	5,7
Итого за день			16,9	24,1	121,7	768,3		20,2	52,3	1,5	239,6	282,1	61,1	5,7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Учащиеся 1-4 кл МОБУ НОШ №36 (92,10) День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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 12:30														
	Сосиска отварная	80	8,8	19,1	0,3	208,8	0,2			0,3	28	127,2	16	1,4
443	Макароны отварные	200	7,3	4,1	48,8	265,6	0,1				21,1	62,7	11,7	1,2
	Огурцы свежие нарезка	40	0,3		1	5,6		4			9,2	16,8	5,6	0,2
824	Соус красный основной	75	0,7	2,3	5,1	44,4		3,4	0,2		3,6	8,5	4,4	0,2
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	48,6	0,1				6,7	24,6	4,8	0,4
418	Напитки Натур.сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92		4		0,2	14	14	8	2,8
Итого за Обед 12:30			19,7	25,9	85,2	665	0,4	11,4	0,2	0,5	82,6	253,8	50,5	6,2
Итого за день			19,7	25,9	85,2	665	0,4	11,4	0,2	0,5	82,6	253,8	50,5	6,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Учащиеся 1-4 кл МОБУ НОШ №36 (92,10) День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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 12:30														
358	Суп Гороховый на мясном бульоне	250	7,5	6,6	19,9	170,2	0,3	11,5		0,1	31,7	86,1	34,5	2
404,02	Пирожок с капустой	100	4,4	7	28,6	196,6	0,1	6,1	3,6	0,1	23,9	59,8	16,8	0,9
425	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6				0,5	5,7	19,5	3,9	0,4
413,02	Морс вишневый	200	0,2	0,1	26	102,5		3,8		0,3	6,7	4	1,8	0,2
Итого за Обед 12:30			15	15,2	104,6	618,4	0,4	36,4	3,6	1,3	92	185,9	70,5	6,8
Итого за день			15	15,2	104,6	618,4	0,4	36,4	3,6	1,3	92	185,9	70,5	6,8

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Учащиеся 1-4 кл МОБУ НОШ №36 (92,10) День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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 12:30														
422,01	Тефтели мясные	75	10,5	10,2	10,4	175,2	0,1	1,6		0,2	15,9	118,5	17,8	1,6
378	Гречка отварная	150	8,6	17,2	42,2	362,7	0,1				21	204,1	136,4	4,6
824	Соус красный основной	75	0,7	2,3	5,1	44,4		3,4	0,2		3,6	8,5	4,4	0,2
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	48,6	0,1				6,7	24,6	4,8	0,4
412	Чай с молоком с сахаром	200	0,6	0,7	19	84,4		0,4			29	26,2	7,2	0,8
1 386	Помидоры свежие нарезка	80	0,9	0,2	3	18,4		20	1		11,2	20,8	16	0,7
Итого за Обед 12:30			22,9	30,8	89,5	733,7	0,3	25,4	1,2	0,2	87,4	402,7	186,6	8,3
Итого за день			22,9	30,8	89,5	733,7	0,3	25,4	1,2	0,2	87,4	402,7	186,6	8,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Учащиеся 1-4 кл МОБУ НОШ №36 (92,10) День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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 12:30														
601	Плов с мясом	250	20,1	18,7	50,6	455,8	0,1	1,8		0,1	13,7	116,8	41,2	0,9
	Огурцы свежие нарезка	80	0,6	0,1	2,1	11,2		8	0,1		18,4	33,6	11,2	0,5
883	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1		27,9	111,6								
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6				0,5	5,7	19,5	3,9	0,4
Итого за Обед 12:30			23,1	19,7	96	657,2	0,1	9,8	0,1	0,6	37,8	169,9	56,3	1,8
Итого за день			23,1	19,7	96	657,2	0,1	9,8	0,1	0,6	37,8	169,9	56,3	1,8

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Учащиеся 1-4 кл МОБУ НОШ №36 (92,10) День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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 12:30														
649	Курица тушенная с овощами	100	6,1	7,5	9,1	128,4	0,1	10,4	3,2	0,2	24,6	89,2	24,8	1,2
378	Гречка отварная	150	8,6	17,2	42,2	362,7	0,1				21	204,1	136,4	4,6
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	48,6	0,1				6,7	24,6	4,8	0,4
418	Напитки Натур.сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92		4		0,2	14	14	8	2,8
432	вафли	40	1,1	1,3	30,9	141,6			0,8	0,3	6,4	14,4	4	0,6
Итого за Обед 12:30			18,4	26,4	112,2	773,3	0,3	14,4	4	0,7	72,7	346,3	178	9,6
Итого за день			18,4	26,4	112,2	773,3	0,3	14,4	4	0,7	72,7	346,3	178	9,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Учащиеся 1-4 кл МОБУ НОШ №36 (92,10) День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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 12:30														
187	Щи со свежей капустой	250	3,9	6,4	9,8	112,8	0,1	32,3	0,1	0,1	34,2	47,7	22,6	0,8
404	Пирожок с картошкой	75	3,3	5,2	21,5	147,5	0,1	4,6	2,7	0,1	17,9	44,8	12,6	0,7
425	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	48,6	0,1				6,7	24,6	4,8	0,4
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	29,8	118				0,1	12,4	19,4	6,3	0,5
Итого за Обед 12:30			9,7	12,5	85,6	497,4	0,3	51,9	2,8	0,6	95,2	153	59,8	5,7
Итого за день			9,7	12,5	85,6	497,4	0,3	51,9	2,8	0,6	95,2	153	59,8	5,7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Учащиеся 1-4 кл МОБУ НОШ №36 (92,10) День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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 12:30														
	Сосиска отварная	80	8,8	19,1	0,3	208,8	0,2			0,3	28	127,2	16	1,4
443	Макароны отварные	150	5,5	3	36,6	199,2	0,1				15,8	47	8,8	0,9
824	Соус красный основной	75	0,7	2,3	5,1	44,4		3,4	0,2		3,6	8,5	4,4	0,2
	Огурцы свежие нарезка	80	0,6	0,1	2,1	11,2		8	0,1		18,4	33,6	11,2	0,5
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6				0,5	5,7	19,5	3,9	0,4
413	Морс брусничный	200	0,2	0,1	26	102,5		3,8		0,3	6,7	4	1,8	0,2
Итого за Обед 12:30			18,1	25,5	85,5	644,7	0,3	15,2	0,3	1,1	78,2	239,8	46,1	3,6
Итого за день			18,1	25,5	85,5	644,7	0,3	15,2	0,3	1,1	78,2	239,8	46,1	3,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Учащиеся 1-4 кл МОБУ НОШ №36 (92,10) День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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 12:30														
408	каша молочная "геркулес"	250	4,9	10,8	49	307,3	0,2		0,1	0,6	26,3	129,1	50	1,5
472	Сыр	30	7	8,9		109,2		0,2	78	0,2	264	150	10,5	0,3
425	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5		15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6				0,5	5,7	19,5	3,9	0,4
959	Какао с молоком	200	2,6	2,9	22,5	122,2		1,2			110	82,2	12,8	0,1
Итого за Обед 12:30			17,4	24,1	101,6	687,8	0,2	16,4	78,1	1,6	430	397,3	90,7	5,6
Итого за день			17,4	24,1	101,6	687,8	0,2	16,4	78,1	1,6	430	397,3	90,7	5,6

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Учащиеся 1-4 кл МОБУ НОШ №36 (92,10) День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	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 12:30														
422,01	Тефтели мясные	75	10,5	10,2	10,4	175,2	0,1	1,6		0,2	15,9	118,5	17,8	1,6
378	Гречка отварная	150	8,6	17,2	42,2	362,7	0,1				21	204,1	136,4	4,6
1 386	Помидоры свежие нарезка	80	0,9	0,2	3	18,4		20	1		11,2	20,8	16	0,7
824	Соус красный основной	75	0,7	2,3	5,1	44,4		3,4	0,2		3,6	8,5	4,4	0,2
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	48,6	0,1				6,7	24,6	4,8	0,4
868	компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	33,1	132				0,1	16,4	25,8	8,4	0,7
Итого за Обед 12:30			22,8	30,2	103,6	781,3	0,3	25	1,2	0,3	74,8	402,3	187,8	8,2
Итого за день			22,8	30,2	103,6	781,3	0,3	25	1,2	0,3	74,8	402,3	187,8	8,2

Итого за период	184	234,4	985,5	6827,1	2,6	226,1	143,8	8,4	1290,3	2833,1	987,4	61,5
Среднее значение за период	15,3	19,5	82,1	568,9	0,2	18,8	12	0,7	107,5	236,1	82,3	5,1

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.