

Утверждаю:

Директор

МОБУ НОШ №36



Демидович Г.Н./

Согласовано:

Родительский комитет

школы №36

01.09.2020г. *Эшеникьева Е.Н.*

Генеральный директор

ООО «Столовая Речного порта»



« 09.09.2020г. »

Заставская Е.В./

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации питания учащихся МОБУ НОШ №36 на 2020-2021гг.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Учащиеся 1-4 кл МОБУ НОШ №36

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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед 12:30																
601	Плов с курицей	250	5,8	10,7	55,1	340,5	0,1	8,5	0,3	0,3	15,6	126,3	48,6	1,2		
1 385	Горошек зеленый	30	0,9	0,2	3	18,4	0,1	20	1		11,2	20,8	16	0,7		
1 100	Масло сливочное	20	0,1	16,5	0,2	149,6			0,2		2,4	3,8	0,1			
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	48,6	0,1				6,7	24,6	4,8	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			11	30,5	90,6	679,3	0,3	29,7	1,5	0,3	145,9	257,7	82,3	2,4		
Итого за день			11	30,5	90,6	679,3	0,3	29,7	1,5	0,3	145,9	257,7	82,3	2,4		

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

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед 12:30																
358,01	Суп Гороховый	250	13,1	8,3	18,5	202,6	0,3	9,5		0,1	39,8	84,6	35,8	2		
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		
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	48,6	0,1				6,7	24,6	4,8	0,4		
411	Чай с сахаром	200	0,8	0,2	15,1	56,9		0,4			20,1	33	17,6	3,3		
Итого за Обед 12:30			18,8	13,9	64,9	455,6	0,5	14,5	2,7	0,2	84,5	187	70,8	6,4		
Итого за день			18,8	13,9	64,9	455,6	0,5	14,5	2,7	0,2	84,5	187	70,8	6,4		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Учащиеся 1-4 кл МОБУ НОШ №36

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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		
443	Макаронны отварные	150	5,5	3	36,6	199,2	0,1				15,8	47	8,8	0,9		
824	Соус красный основной	50	0,5	1,5	3,4	29,6		2,3	0,1		2,4	5,7	3	0,2		
447	Ватрушка с творогом	50	4	1,5	2,4	40,1		0,1			20,2	43,7	4,2	0,3		
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	48,6	0,1				6,7	24,6	4,8	0,4		
411	Чай с сахаром	200	0,8	0,2	15,1	56,9		0,4			20,1	33	17,6	3,3		
Итого за Обед 12:30			22,9	16,6	77,7	549,6	0,3	4,4	0,1	0,2	81,1	272,5	56,2	6,7		
Итого за день			22,9	16,6	77,7	549,6	0,3	4,4	0,1	0,2	81,1	272,5	56,2	6,7		

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

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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																
374	Котлета мясная	75	12,8	13,1	13,9	224,8	0,1	1,1	6,8	0,5	20,5	134,6	18	2		
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	50	0,5	1,5	3,4	29,6		2,3	0,1		2,4	5,7	3	0,2		
1386	Помидоры свежие нарезка	50														
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	48,6	0,1				6,7	24,6	4,8	0,4		
883	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1		27,9	111,6										
Итого за Обед 12:30			23,6	32	97,2	777,3	0,3	3,4	6,9	0,5	50,6	369	162,2	7,2		
Итого за день			23,6	32	97,2	777,3	0,3	3,4	6,9	0,5	50,6	369	162,2	7,2		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Учащиеся 1-4 кл МБОУ НОШ №36

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																
1 364	Сардельки отварные	100	11,4	18,2	1,3	215				0,4	26	131	16	1,8		
694	Пюре картофельное	150	3,2	5,6	22	151,1	0,2	25,9	0,1	0,1	40,5	95,6	32,7	1,2		
824	Соус красный основной	50	0,5	1,5	3,4	29,6		2,3	0,1		2,4	5,7	3	0,2		
100,0	Фрукт (Слива)	40	0,1	22	0,2	199,5			0,3		3,2	5,1	0,1	0,1		
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	48,6	0,1				6,7	24,6	4,8	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			17	47,6	62,7	746,3	0,3	32	0,5	0,8	85,5	266	58,4	3,9		
Итого за День			17	47,6	62,7	746,3	0,3	32	0,5	0,8	85,5	266	58,4	3,9		

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Учащиеся 1-4 кл МБОУ НОШ №36

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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																
	Сосиска отварная	70	7,7	16,7	0,3	182,7	0,1			0,3	24,5	111,3	14	1,3		
443	Макаронны отварные	150	5,5	3	36,6	199,2	0,1				15,8	47	8,8	0,9		
824	Соус красный основной	50	0,5	1,5	3,4	29,6		2,3	0,1		2,4	5,7	3	0,2		
	Огурцы свежие нарезка	50														
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	48,6	0,1				6,7	24,6	4,8	0,4		
883	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,1		27,9	111,6										
Итого за Обед 12:30			15,4	21,4	78	571,7	0,3	2,3	0,1	0,3	49,4	188,6	30,6	2,8		
Итого за День			15,4	21,4	78	571,7	0,3	2,3	0,1	0,3	49,4	188,6	30,6	2,8		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Учащиеся 1-4 кл МОБУ НОШ №36

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: начальные класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																
406	Каша молочная рисовая	200	2,3	7	43	240			0,1	0,1	7,5	48,5	15,7	0,4		
387	Пшеница	100	3,9	5,5	2,3	75,1		3,2	26,1	0,1	96,3	75,8	8,9	0,4		
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	48,6	0,1				6,7	24,6	4,8	0,4		
1 104	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	59,2		2,8			3,1	1,5	0,8	0,1		
Итого за Обед 12:30			7,9	12,7	70,3	422,9	0,1	6	26,2	0,2	113,6	150,4	30,2	1,3		
Итого за День			7,9	12,7	70,3	422,9	0,1	6	26,2	0,2	113,6	150,4	30,2	1,3		

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Учащиеся 1-4 кл МОБУ НОШ №36

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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед 12:30																
541	Котлета рыбная	75	13,7	10,1	24,1	242,9	0,1	0,2	18,4	1	47,4	181,3	22,4	1,2		
377	Рис отварной	150	3,8	1,8	40	191				0,2	5,6	81,5	27,1	0,6		
824	Соус красный основной	50	0,5	1,5	3,4	29,6		2,3	0,1		2,4	5,7	3	0,2		
79	Салат из капусты	50	0,8	2,5	4,7	44,2		17,8			20,1	14,8	8,1	0,3		
	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			20,7	16,2	111,8	674,3	0,2	20,3	18,5	1,3	94,6	327,3	71,7	3,2		
Итого за День			20,7	16,2	111,8	674,3	0,2	20,3	18,5	1,3	94,6	327,3	71,7	3,2		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Учащиеся 1-4 кл МОБУ НОШ №36

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед 12:30																
353,02	Суп с макаронными изделиями	250	7,6	10,4	17,2	193,7	0,1	3,5		0,2	14,8	87,9	16,4	1,3		
457	Пирожок с мясом с рисом	75	4,7	5,9	8,9	107,9		1	0,1	0,1	13,4	61,1	11,5	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	9,8	48,6	0,1				6,7	24,6	4,8	0,4		
411	Чай с сахаром	200	0,8	0,2	15,1	56,9		0,4			20,1	33	17,6	3,3		
Итого за Обед 12:30																
			14,7	16,7	51	407,1	0,2	4,9	0,1	0,3	55	206,6	50,3	5,8		
Итого за День			14,7	16,7	51	407,1	0,2	4,9	0,1	0,3	55	206,6	50,3	5,8		

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

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед 12:30																
649	Курица тушеная с овощами	75/25	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		
	Фрукт яблоко	40														
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			16,5	25	87,1	642,2	0,3	14,2	3,2	0,5	59	321,9	167,8	6,4		
Итого за День			16,5	25	87,1	642,2	0,3	14,2	3,2	0,5	59	321,9	167,8	6,4		

за период	168,5	232,6	791,3	5926,3	2,8	131,7	59,8	4,6	819,2	2547	780,5	46,1
наибольшее значение за период	16,9	23,3	79,1	592,6	0,3	13,2	6	0,5	81,9	254,7	78,1	4,6

Составил _____ Администратор

М.П.

Утвердил _____