

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Радуга вкуса"

О.И.Жаркова

Приложение № 12 к СанПин 2.4.1.3049-13

Примерное меню

Рацион: школы

День: понедельник

Сезон: 01.09-01.03.(2020-2021)

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр (порциями) 10 г.	10	3	3		34	0,1	15
	Котлеты из птицы	60	9	11	6	164	0,9	138
	Макаронные изделия отварные	150	16	7	103	536		309
	Чай с сахаром молоком	150	1	1	9	53	0,5	43
	Хлеб	30	2		13	57		14
	Итого за Завтрак		31	22	131	844	1,5	
Обед	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	1	6	6	82	23	5,04
	Плов из отварной говядины	150/30	13	11	75	453	1,4	244
	Рассольник домашний на мясном бульоне со сметаной	200	2	5	12	102	21	15,2
	Кисель с-витаминизация	200			27	109	24,1	32
	Хлеб	50	3		22	95		14
	Итого за Обед		19	22	142	841	69,5	
Итого за день			50	44	273	1685	71	

Рацион: школы

День: вторник

Сезон: 01.09-01.03.(2020-2021)

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	23	16	22	329	0,6	53,05
	Масло сливочное (порциями) 10			8		71		81
	Чай с сахаром	200			10	41		80
	Хлеб	30	2		13	57		14
	Кисломолочная продукция	100	5	3	4	63	0,6	155,02
	Итого за Завтрак		30	27	49	561	1,2	
Обед	Винегрет овощной	60	1	6	4	76	5,6	6,01
	Суп куллама по- деревенски на мясном бульоне	200	2	3	13	85	7,1	19,28
	Гуляш из отварного мяса	30/30	10	3	38	219	1,6	50,02
	Каша пшенная рассыпчатая с маслом	185	8	6	47	276		205
	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	67	4,1	69,06
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		11	57		75,02
	Хлеб	25	1		11	47		14
	Итого за Обед		24	18	140	827	18,4	
Итого за день			54	45	189	1388	19,6	

Рацион: школы

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.09-01.03.(2020-2021)

Неделя: 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Огурцы свежие	20			1	3	2	3
	Биточки рыбные	60	6	5	5	89		85
	Картофельное пюре	150	3	5	22	144	26,1	37,06
	Какао с молоком	200	3	3	17	109	3,3	45,01
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	30	3		14	68		75,02
	Яблоки	75			7	35	7,5	83,02
Итого за Завтрак			15	13	66	448	38,9	
Обед								
	Салат витаминный	60	1	6	7	85	14,2	6,06
	Птица тушенная в соусе с овощами	150/30	15	12	19	248	22,3	261,02
	Суп из овощей на мясном бульоне	200	3	9	18	168	34	16,13
	Компот из сухофруктов	200			15	60		293
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		11	57		75,02
	Хлеб	25	1		11	47		14
Итого за Обед			22	27	81	665	70,5	
Итого за день			37	40	147	1113	109,4	

Рацион: школы

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.09-01.03.(2020-2021)

Неделя: 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Сыр (порциями) 10 г.	10	3	3		34	0,1	15
	Каша "Дружба" с маслом	180/5	5	8	26	194	1,2	169
	Булочка Домашняя	60	5	8	37	235		769
	Чай с сахаром и лимоном	200			15	63	2,8	42
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	30	3		14	68		75,02
Итого за Завтрак			16	19	92	594	4,1	
Обед								
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1	3	10	69	2,6	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2	5	13	107	24,4	12,16
	Жаркое по-домашнему	120	11	8	52	328	21,5	101
	Компот из сухофруктов	200			15	60		293
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		11	57		75,02
	Хлеб	25	1		11	47		14
	Итого за Обед			17	16	112	668	48,5
Итого за день			33	35	204	1262	52,6	

Рацион: школы

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.09-01.03. (2020-2021)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Салат из капусты белокачанной	60	1	3	7	60	30,9	43
	Плов из отварной говядины	150/30	13	11	75	453	1,4	244
	Чай с сахаром молоком	150	1	1	9	53	0,5	43
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	30	3		14	68		75,02
	Итого за Завтрак		18	15	105	634	32,8	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	5,7	18
	Суп- лапша домашняя	200	2	4	12	96	1,2	19,4
	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	10	6	5	111	4,7	19
	Картофель отварной	180	4	1	31	145	37,7	197,03
	Компот из сухофруктов	200			15	60		293
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		11	57		75,02
	Хлеб	25	1		11	47		14
	Итого за Обед		20	14	90	567	49,3	
Итого за день			38	29	195	1201	82,1	

Рацион: школы

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.09-01.03. (2020-2021)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр (порциями) 10 г.	10	3	3		34	0,1	15
	Биточки (котлеты) мясные	60	10	7	37	247		20
	Макаронные изделия отварные	150	16	7	103	536		309
	Чай с сахаром молоком	150	1	1	9	53	0,5	43
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	30	3		14	68		75,02
	Итого за Завтрак		33	18	163	938	0,6	
Обед	Салат из свеклы с яблоком	60	1	3	5	51	5,6	7,01
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	5	4	16	122	9,3	13
	Бефстроганов из отварной говядины	30/30	10	4	38	231	0,5	97
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8	7	35	234		35
	Кисель с-витаминизация	200			27	109	24,1	32
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		11	57		75,02
	Хлеб	25	1		11	47		14
	Итого за Обед		27	18	143	851	39,5	
Итого за день			60	36	306	1789	40,1	

Рацион: школы

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.09-01.03.(2020-2021)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	180	4	7	30	200	1,1	5,01
	Шанежка с картофелем	75	8	9	46	296	13,2	567
	Чай с сахаром и лимоном	200			15	63	2,8	42
	Хлеб	30	2		13	57		14
Итого за Завтрак			14	16	104	616	17,1	
Обед								
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	1	3	10	69	2,6	71
	Свекольник	200	2	5	14	111	15,2	12,18
	Плов из птицы	140	13	17	39	363	4,2	12,08
	Компот из сухофруктов	200			15	60		293
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		11	57		75,02
	Хлеб	25	1		11	47		14
Итого за Обед			19	25	100	707	22	
Итого за день			33	41	204	1323	39,1	

Рацион: школы

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.09-01.03.(2020-2021)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Помидоры свежие	20			1	5	5	9 123
	Котлеты из птицы	60	9	11	6	164	0,9	138
	Картофельное пюре	150	3	5	22	144	26,1	37,06
	Какао с молоком	200	3	3	17	109	3,3	45,01
	Хлеб	30	2		13	57		14
Итого за Завтрак			17	19	59	479	35,3	
Обед								
	Салат витаминный	60	1	6	7	85	14,2	6,06
	Суп- лапша домашняя	200	2	4	12	96	1,2	19,4
	Рагу из овощей мясной в томатном соусе	150	14	10	58	376	20,8	127
	Компот из сухофруктов	200			15	60		293
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		11	57		75,02
	Хлеб	25	1		11	47		14
Итого за Обед			20	20	114	721	36,2	
Итого за день			37	39	173	1200	71,5	

Рацион: школы

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.09-01.03.(2020-2021)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сыр (порциями) 10 г.	10	3	3		34	0,1	15
	Омлет натуральный с маслом	140	15	22	3	265	0,5	55,03
	Чай с сахаром и лимоном	200			15	63	2,8	42
	Хлеб	30	2		13	57		14
	Яблоки	100			10	47	10	83,02
Итого за Завтрак			20	25	41	466	13,4	
Обед	Салат из капусты белокачанной с морковью	60	1	6	6	82	23	5,04
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2	5	14	109	13,4	15,23
	Говядина тушенная с	120	11	8	46	300	16,6	127,01
	Компот из сухофруктов	200			15	60		293
	Хлеб ржаной обдирный	25	2		11	57		75,02
	Хлеб	25	1		11	47		14
	Итого за Обед		17	19	103	655	53	
Итого за день			37	44	144	1121	66,4	

Рацион: школы

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.09-01.03.(2020-2021)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6	7	33	221	1,2	100,01
	Плюшка московская	60	5	8	37	239	0,2	270
	Чай с сахаром	200			10	41		80
	Хлеб	30	2		13	57		14
	Кисломолочная продукция	100	5	3	4	63	0,6	155,02
	Итого за Завтрак		18	18	97	621	2	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	5,7	18
	Щи из свежей капусты свежей с картофелем со сметаной	200	2	4	7	71	24	30
	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	11	4	5	103	2,3	29,02
	Рис отварной	150	4	6	40	229		36,02
	Компот из сухофруктов	200			15	60		293
	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		11	57		75,02
	Хлеб	25	1		11	47		14
	Итого за Обед		21	17	94	618	32	
Итого за день			39	35	191	1239	34	
Итого за период			418	388	2026	13321	585,8	
Среднее значение за период			41,8	38,8	202,6	1332,1	58,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13	26	61			