

Согласовано:

Ведущий специалист территориального отдела
территориального управления Роспотребнадзора
по Самарской области г.Тольятти

Р.А.Акчурина

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Директор МБУ СОШ № 93

А.Г.Родионов

Примерное меню на осень – зиму 2013 года

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак..														
29.05	Салат из св.помидор с р/маслом	.100	1	5	3	66		24	1		34	26	19	1
210	Омлет из яиц	.100/5	10	21	8	259			10		88	170	13	2
161.03	Сосиска отварная	.065/1шт	7	16	1	181					24	108	14	1
249.03	Булочка "Классическая"	.100	8	9	52	327					20	78	13	1
198.01	Чай с лимоном	.200/5			20	78		2			7	9	5	1
	Итого на Завтрак..	0.565	27	52	85	911		26	11		173	392	64	6
Обеды														
0.04	Огурец свежий	.100	1		3	14		10			23	42	14	1
63.05	Суп картофельный с горохом и	.300/25	18	7	34	269	1	16	1		74	217	68	5
184.11	Котлеты из говядины	.060	12	6	13	149		1			12	119	16	1
230.03	Макароны отварные	.175	7	6	45	262					26	60	11	1
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
330.02	Вафли	.020	1	1	15	71			1		3	7	2	
210	Компот из сухофруктов	.200			29	116					45	15	6	1
	Итого на Обеды	0.905	43	20	168	1027	1	27	4		196	503	125	10
	Итого на день	1.47	69	71	253	1938	1	53	15		369	895	189	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак..														
26.04	Салат из бел. капусты с огурцом	.110	2	5	5	71		38			51	37	17	1
140.16	Рыба .Филе горбуши с сыром,луком	.75/50												
225.08	Картофель отварной	.200	5	9	39	267		48			31	142	56	2
300.06	Батон старогородской	.030	3	2	17	96			1		10	26	5	
256.05	Плюшка "Московская"	.075	5	3	39	209					19	50	8	1
217	Кисель из быстрозаморож. ягоды	.200			25	101		40	20		10	10	6	
	Итого на Завтрак..	1.365	14	20	125	744		126	22		121	265	91	4
Обеды														
79.05	Суп вермишелевый с курицей	.300/25	11	10	18	203		1	1		25	101	15	1
171.08	Печень говяжья по-строгановски	.075/50	21	17	11	267		39	10		44	391	27	8
230	Каша гречневая рассыпчатая	.200	12	14	59	416					35	287	190	6
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
351.08	Яблоко свежее	.075			7	34		12			12	8	7	2
376	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
	Итого на Обеды	0.9	49	42	140	1124	1	52	12		135	839	251	19
	Итого на день	2.265	63	62	265	1867	1	178	34		256	1105	343	23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак..														
0.05	Помидоры свежие порционные	.100	1		4	23		25	1		14	26	20	1
170.23	Плов из кур	.050/150	18	37	41	574		4	1		44	227	50	2
300.06	Батон старогородской	.030	3	2	17	96			1		10	26	5	
303.06	Булка "Изюмочка"	.045	2	5	7	77					16	33	3	
215.01	Отвар шиповника	.200			25	95					1			
	Итого на Завтрак..	0.425	24	44	93	865		29	4		85	311	78	4
Обеды														
13.04	Морковь с сахаром, изюмом, м/р	080/10/10/10	1	10	22	181		4	7		49	57	35	1
5	Сыр порционный	.020	5	6		72					200	108	10	
57.03	Рассольник с мясом	.300/15	7	8	17	168		21	1		39	122	36	2
173.2	Биточки говяжьи	65	10	13	11	198					18	98	18	1
129.05	Рагу из овощей	.175	4	8	24	189		47	3		72	105	49	2
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
211	Компот из кураги	.200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
	Итого на Обеды	65.825	33	45	135	1078	1	73	14		424	561	176	7
	Итого на день	66.25	57	90	228	1942	1	102	18		510	872	254	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак..														
14.02	Банан	.200	4	1	33	160		40			20	116	46	2
90.02	Каша молочная манная	.200	3	9	26	196					22	30	6	
120	Оладьи с повидлом	.100/30	8	9	64	367		1			87	116	21	1
300.06	Батон старогородской	.030	3	2	17	96			1		10	26	5	
198.01	Чай с лимоном	.200/5			20	78		2			7	9	5	1
	Итого на Завтрак..	0.73	18	20	160	897		43	2		146	296	83	5
Обеды														
46.04	Щи из св. капусты с картофелем и кур.	.300/25	6	11	12	173		40	1		67	99	33	1
17.15	Салат "Бодрость"	.100	1	15	11	185		18	3		52	41	23	1
173.1	Шницель из кур запеченый с сыром	.065	11	17	7	220		1			89	131	15	1
136.02	Гороховое пюре	.150	16	8	36	283	1				72	163	63	5
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
216.09	Компот из свежих фруктов	.200			24	94		7			7	4	4	1
	Итого на Обеды	0.865	40	51	120	1102	1	66	5		300	482	145	10
	Итого на день	1.595	58	72	279	1999	1	109	7		447	779	228	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак..														
0.2	Йогурт	.135	4	4	15	108								
1.01	Масло сливочное	.020		17		150					2	4		
98	Каша гречневая с молоком	.150/150	9	2	44	240					25	215	143	5
300.06	Батон старогородской	.030	3	2	17	96			1		10	26	5	
351.08	Яблоко свежее	.190	1	1	19	86		31			30	21	17	4
376	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
	Итого на Завтрак..	0.725	17	26	110	737		31	2		73	273	170	10
Обеды														
49.02	Борщ с капустой, картофелем, мясом,	.300/25/5	7	7	15	151		24	1		59	109	35	2
29.06	Салат из св. огурца с зел. горошком	.100	1	5	5	69		11			26	52	17	1
176.02	Тефтели с мясом,рисом	140	12	14	17	245		7			44	157	28	2
164.12	Картофель тушеный	0.200	4	6	33	208		41	1		39	128	51	2
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
255.07	Рогалик с изюмом	.050	4	3	29	157					20	51	11	1
209	Компот из яблоч	.200			26	101		7			7	4	4	1
	Итого на Обеды	140.9	33	36	155	1078	1	89	4		209	545	153	9
	Итого на день	141.625	50	62	265	1815	1	121	6		283	818	323	19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак..														
20.1	Салат из свеклы с сыром	.080	5	13	5	154		5			229	132	22	1
183.03	Куры запеченные	.070	19	25	1	302					22	174	19	2
233.02	Капуста тушеная	.200	5	9	20	175		106	1		132	87	42	2
300.06	Батон старогородской	.030	3	2	17	96			1		10	26	5	
210	Компот из сухофруктов	.200			29	116					45	15	6	1
	Итого на Завтрак..	0.58	32	48	71	843		112	2		437	434	94	6
Обеды														
70.01	Суп с рисом и мясными фрикадельками	.300/20	6	9	15	169		2	1		24	85	22	1
0.12	Помидоры све.порцион.	.050	1		2	12		13	1		7	13	10	
260.01	Гуляш из говядины	70/70	23	10	5	202		6			18	247	37	3
230.03	Макароны отварные	.200	8	7	51	299					29	68	13	1
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
332	Печенье	.050	4		24	119								
198.01	Чай с лимоном	.200/5			20	78		2			7	9	5	1
	Итого на Обеды	70.85	46	27	148	1026		23	3		99	466	95	7
	Итого на день	71.43	78	74	219	1869	1	135	5		536	900	189	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак..														
0.01	Огурец свежий	.050			1	7		5			12	21	7	
259.02	Жаркое по-домашнему с говядиной	075/200	27	11	28	329		35			45	349	72	4
300.06	Батон старогородской	.030	3	2	17	96			1		10	26	5	
304	Булочка домашняя	.050	4	7	28	186					7	30	5	
211	Компот из кураги	.200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
	Итого на Завтрак..	75.33	35	20	105	741		41	2		107	455	110	6
Обеды														
76.06	Суп картофельный с рыбными	.300/20	5	6	10	113		12	1		36	82	25	1
45	Салат из белокочанной капусты	.100	2	5	9	88		36	1		50	31	17	1
7.01	Колбаса запеченная	.050	6	15	1	160					18	80	10	1
136.02	Гороховое пюре	.200	22	10	48	377	1				95	218	84	7
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
199	Чай с молоком	.200	1	1	22	100			9		48	41	11	1
	Итого на Обеды	0.9	39	38	120	985	1	48	13		260	495	155	11
	Итого на день	76.23	74	58	226	1726	2	89	15		367	950	265	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак..														
80.13	Апельсин	0.220	2		18	88		132			75	51	29	1
184.1	Котлеты куриные	.065	12	16	7	223		1			19	118	14	1
232.04	Рис оригинальный	.175	7	8	62	356		6	2		34	150	55	1
300.06	Батон старогородской	.030	3	2	17	96			1		10	26	5	
376	Чай с сахаром	.200/15			15	57					5	8	4	1
	Итого на Завтрак..	0.69	24	27	119	820		139	3		143	352	107	4
Обеды														
63.07	Суп картофельный с бобовыми и мясом	.300/15	11	7	23	205		14	1		65	215	52	3
159.03	Огурец консервированный	.050			1	7		3			12	12	7	
179.03	Запеканка картофельная с мясом	.150/5	14	10	29	262		30			34	201	49	3
120	Оладьи с повидлом	.100/30	8	9	64	367		1			87	116	21	1
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.040	4	1	24	118			1		11	35	6	
320.01	Компот из изюма	.200			33	128					16	26	8	1
	Итого на Обеды	0.84	37	26	174	1087	1	47	3		224	604	144	8
	Итого на день	1.53	61	53	293	1907	1	186	6		367	955	251	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
Завтрак..														
32.01	Винегрет овощной	.100	2	10	9	136		17	1		32	53	23	1
173.15	Чахохбили из кур	.100	15	15	4	210		3			29	147	19	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	.175	10	12	52	364					31	251	166	6
300.06	Батон старогородской	.030	3	2	17	96			1		10	26	5	
322.05	Компот из лимона	.200			31	127		16			17	9	5	
	Итого на Завтрак..	0.605	30	40	112	933		37	3		119	486	218	9
Обеды														
89.03	Бульон куриный с курицей, зеленью,	.300/20/3/24	8	8	1	108		4			39	101	12	1
0.12	Помидоры све.порцион.	.050	1		2	12		13	1		7	13	10	
266.06	Бифштекс рубленый	.070	19	9	4	174			5		34	204	26	2
96.1	Каша пшеничная с маслом	.175	8	9	35	259					44	232	91	3
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
410	Ватрушка с творогом	.060	6	5	25	175					34	70	10	1
322.01	Компот из чернослива	0.200			34	131		1			16	17	20	1
	Итого на Обеды	0.905	46	33	131	1006	1	17	7		187	680	177	8
	Итого на день	1.51	76	73	243	1939	1	54	9		306	1166	395	17
	Итого на завтрак 5 дней		138	134	517	4074								
	Итого на обеды 5 дней		292	160	728	4095								
	Итого на завтрак 10 дней		235	283	911	7569								
	Итого на обеды 10 дней		494	310	1408	9440								

Составила _____ В.В. Филиппова

М.П.