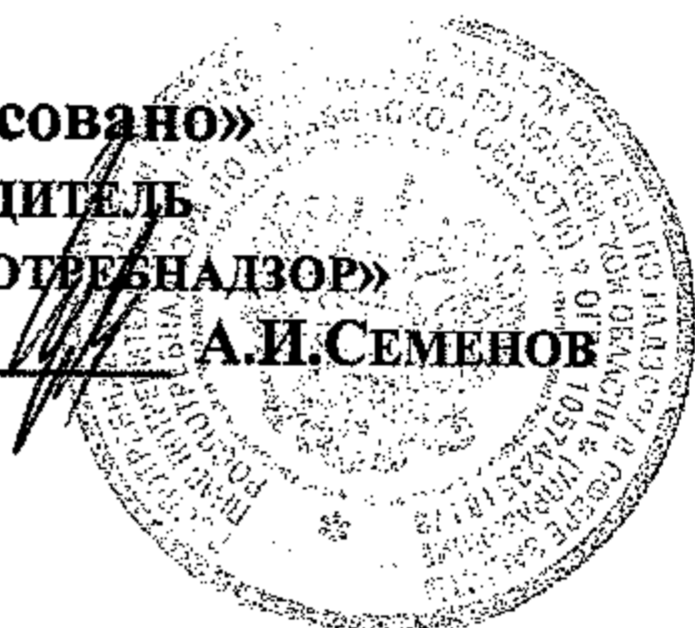


«Согласовано»
Руководитель
ТУ «Роспотребнадзор»

А.И.СЕМЕНОВ



«Утверждаю»

Директор МБОУ

«СОШ №54 г. Челябинска»

С.П. Важенин

**Примерное двухнедельное
(десятидневное) меню для организации
питания обучающихся в
МБОУ «СОШ № 54 г. Челябинска»
на 1-е полугодие 2018-2019 учебного год
(Филиал)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Примерное меню 1-е полугодие

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с маслом с сыром*	30/5/15	6	9	15	170								
36,02	Каша молочная "Здоровье" с маслом сливочным*	200/5	7	8	43	277		1			156	101	11	1
	Яблоки	220	1	1	22	99		36			129	180	45	1
630	Чай с молоком	200	2	2	17	86					35	24	20	5
Итого за Завтрак			16	20	97	632		38			65	53	11	1
Обед														
4,031	Огурцы порционно	50			3	13					23		14	1
171	Суп пюре-картофельный с курицей	250/15	6	9	21	190		20	1		70	126	33	1
53,01	Биточки "Солнышко"75	75	8	11	1	139			1		23	88	12	1
332	Макаронные изделия отварные	180	6	6	43	253					20	56	10	1
638	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
775	Булочка "Российская" 100*	100	2	2	5	42					10	4	3	
99,08	Хлеб пшеничный.	20	2		12	61					5	17	4	
99,09	Хлеб Южноуральский	20	2		12	61					5	17	4	
Итого за Обед			27	28	128	882		21	3		188	337	101	5
Итого за день			43	48	225	1514		59	3		573	695	188	13
Итого за день			43	48	225	1514		59	3		573	695	188	13

Рацион: Примерное меню 1-е полугодие

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,01	Бутерброд с колбасой в/к 2 шт	60/40	5	6	15	139					10	49	7	1
	Яйцо вареное	1	203	184	11	2512	1		4		880	3072	192	40
11,03	Каша рисовая молочная со сливочным маслом (рис круглый)*	200/5	3	6	25	163		1			33		19	
92	Кофейный напиток с молоком 200гр	200	3	2	23	114					60	45	7	
Итого за Завтрак			214	198	74	2928	1	2	4		983	3166	225	41
Обед														
40	Суп картофельный с вермишелью и курицей	250/15	6	6	20	164		16	1		26	89	26	1
4,01	Жаркое по-домашнему с говядиной	50/150	12	13	21	251		27			20	79	31	1
05	Напиток из шиповника,	200			29	116					45	15	6	1
9,08	Хлеб пшеничный.	20	2		12	61					5	17	4	
9,09	Хлеб Южноуральский	20	2		12	61					5	17	4	
Итого за Обед			22	19	94	653		43	1		101	217	71	3
Итого за день			236	217	168	3581	1	45	5		1084	3383	296	44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Примерное меню 1-е полугодие

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с маслом	30/10	1	9	8	114					4	12	2	
6	Макаронны, запеченные с сыром	200	9	15	40	339					177	135	18	1
87	Мерендинка	36	2	4	20	122								
2	Кофейный напиток с молоком 200гр	200	3	2	23	114		1			60	45	7	
Итого за Завтрак			15	30	91	689		1			241	192	27	1
Обед														
7	Солянка "Домашняя" со сметаной с курицей	250/15/10	7	14	10	199		13			38	107	24	1
	Курица отварная	100	26	26	2	347		1			36	242	27	2
	Капуста тушеная	120	3	4	12	94		64	1		76	53	27	1
9	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
08	Хлеб пшеничный.	20	2		12	61					5	17	4	
09	Хлеб Южноуральский	20	2		12	61					5	17	4	
Итого за Обед			40	44	77	878		78	1		205	451	92	5
Итого за день			55	74	168	1567		79	1		446	643	119	6

Итого за день	55	74	168	1567	79	1	446	643	119	6
---------------	----	----	-----	------	----	---	-----	-----	-----	---

Рацион: Примерное меню 1-е полугодие

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	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
Завтрак														
2	Бутерброд с маслом повидлом	30/20/15	2	5	35	190					4		2	
257,09	Запеканка творожная	120	18	26	18	379		1			183	265	29	1
127	Чай с сахаром	200			15	57					5	8	4	1
Итого за Завтрак			20	31	68	626		1			192	273	35	2
Обед														
22,01	Рассольник ленинградский с курицей со сметаной*	250/15/10	6	9	21	187		17	1		38	120	32	1
25,03	Рыба Треска тушенная с овощами *	75/50	1	8	4	88		3	2		27	27	13	
23,04	Картофельное пюре	150	4	7	26	186		31			54	116	40	1
25,01	Компот из сухофруктов*	200			29	116					45	15	6	1
29,09	Хлеб Южноуральский	20	2		12	61					5	17	4	
29,08	Хлеб пшеничный.	20	2		12	61					5	17	4	
Итого за Обед			15	24	104	699		51	3		174	312	99	3
Итого за день			35	55	172	1325		52	3		366	585	134	5

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Примерное меню 1-е полугодие

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	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
Завтрак														
3,03	Бутерброд с маслом с сыром*	30/5/15	6	9	15	170					156	101	11	1
111,04	Омлет смешанный с колбасой и маслом	130/5	15	24	3	283					96	235	21	3
693	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
Итого за Завтрак			25	37	44	602		1			375	452	54	5
Обед														
63,01	Суп картофельный с бобовыми (горох) и курицей	250/15	9	6	20	169		12	1		39	111	37	2
437	Гуляш из говядины	50/25	14	22	3	267					11		3	
297,01	Каша гречневая рассыпчатая.	150	8	6	39	247					19	188	125	4
216,03	Компот из свежесзаморож. ч/смородины.	200			21	85		40	20		8	7	6	
299,08	Хлеб пшеничный.	20	2		12	61					5	17	4	
299,09	Хлеб Южноуральский	20	2		12	61					5	17	4	
Итого за Обед			35	34	107	890		52	21		87	340	179	6
Итого за день			60	71	151	1492		53	21		462	792	233	11
Итого за день			60	71	151	1492		53	21		462	792	233	11

Рацион: Примерное меню 1-е полугодие

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	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
Завтрак														
3,03	Бутерброд с маслом с сыром*	30/5/15	6	9	15	170					156	101	11	1
311	Каша молочная пшеничная с маслом*	200/5		11	30	243					28		3	
	Яблоки	200	1	1	20	90		33			32	22	18	4
630	Чай с молоком.	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
Итого за Завтрак			9	23	82	589		34			281	176	43	6
Обед														
4,02	Суп картофельный с геркулесом с курицей	250/15	5	6	18	151		18	1		31	108	35	1
44	Курица тушенная в соусе	100/50	26	31	4	400		1	1		30	240	29	2
297	Каша гречневая рассыпчатая*	150	10	8	49	315					21	238	159	5
6,02	Компот из свежесзаморож. клюквы.	200			21	85		40	20		8	7	6	
70	Булочка Дорожная 100*	100	7	14	57	386					17	65	12	1
9,08	Хлеб пшеничный.	20	2		12	61					5	17	4	
9,09	Хлеб Южноуральский	20	2		12	61					5	17	4	
Итого за Обед			52	59	173	1459		59	22		117	692	249	9
Итого за день			61	82	255	2048		93	22		398	868	292	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

рацион: Примерное меню 1-е полугодие

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
1	Бутерброд с колбасой	30/20	3	8	17	83					6		5	
1.01	Каша молочная манная с маслом сливочным*	200/5	6	8	30	215		1			137	123	21	
1.02	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
1.03	Яблоки	160	1	1	16	72		26			26	18	14	4
того за Завтрак			14	21	89	519		28			292	257	62	5
Обед														
1.04	Солянка "Домашняя" со сметаной с курицей	250/10	7	14	9	188		12			36	101	23	1
1.05	Колбаски домашние	50	10	10	2	139					9	12	2	
1.06	Картофельное пюре	150	4	7	26	186		31			54	116	40	1
1.07	Компот из свежесзаморож. ч/смородины.	200			21	85		40	20		8	7	6	
1.08	Хлеб пшеничный.	20	2		12	61					5	17	4	
1.09	Хлеб Южноуральский	20	2		12	61					5	17	4	
того за Обед			25	31	82	720		83	20		117	270	79	2
того за день			39	52	171	1239		111	20		409	527	141	7
того за день			39	52	171	1239		111	20		409	527	141	7

рацион: Примерное меню 1-е полугодие

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
1	Бутерброд с маслом	30/10	1	9	8	114					4	12	2	
1.04	Омлет смешанный с колбасой и маслом	130/5	15	24	3	283					96	235	21	3
1.06	Чай с лимоном	200/7			15	59		3			8	10	5	1
того за Завтрак			16	33	26	456		3			108	257	28	4
Обед														
1.01	Борщ с капустой и картофелем и курицей со сметаной*	250/15/10	5	10	13	164		19	1		53	80	27	1
1.06	Рыба тушенная в сметане 50/25	50/25	1	6	1	65		1	1		26	18	5	
1.05	Рис отварной.	150	4	6	39	228					9	83	27	1
1.01	Компот из кураги*	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
1.08	Хлеб пшеничный.	20	2		12	61					5	17	4	
1.09	Хлеб Южноуральский	20	2		12	61					5	17	4	
того за Обед			15	22	108	702		21	3		130	244	88	3
того за день			31	55	134	1158		24	3		238	501	116	7

МБОУ "СОШ №54 г Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

рацион: Примерное меню 1-е полугодие

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
Завтрак														
1.01	Бутерброд с маслом повидлом*	30/20/5	1	5	22	130					6	14	4	
1.01	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным*	200/5	7	8	43	277		1			129	180	45	1
1.03	Яблоки	200	1	1	20	90		33			32	22	18	4
1.02	Какао с молоком	200	4	4	26	149		1			123	116	22	1
того за Завтрак			13	18	111	646		35			290	332	89	6
Обед														
1.03	Суп картофельный с рисом с рыбной консервой	250/15	2	2	21	119		17	1		22	71	28	1
1.01	Котлета рубленая куриная	100	15	21	8	280					57	175	26	2
1.02	Макаронные изделия отварные	180	6	6	43	253					20	56	10	1
1.05	Сок фруктовый	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
1.08	Хлеб пшеничный.	20	2		12	61					5	17	4	
1.09	Хлеб Южноуральский	20	2		12	61					5	17	4	
того за Обед			28	29	121	884		25	2601		149	372	92	4
того за день			41	47	232	1530		60	2601		439	704	181	10

день	41	47	232	1530	60	2601	439	704	181	10
------	----	----	-----	------	----	------	-----	-----	-----	----

примерное меню 1-е полугодие

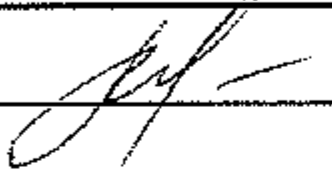
День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст:

Имя пицци, 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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
хлебобулочные изделия с колбасой	30/20	3	8	17	83					6		5	
молоко с макаронными изделиями	250	6	6	21	161		2			161	130	21	
сливочное масло	180	2		15	72		108			61	41	23	1
сахар	200			15	57					5	8	4	1
Завтрак		11	14	68	373		110			233	179	53	2
салат порционно	20			1	5					9		6	
из свежей капусты с тофулом, курицей и сметаной	250/15/5	5	7	9	119		30	1		48	74	25	1
пюре из говядины	50/25	14	22	3	267					11		3	
крупы отварные (горох)	150/5	16	5	36	258	1				70	160	62	5
сок из шиповника	200			29	116					45	15	6	1
хлеб пшеничный	20	2		12	61					5	17	4	
хлеб Южноуральский	20	2		12	61					5	17	4	
Обед		39	34	102	887	1	30	1		193	283	110	7
Ужин		50	48	170	1260	1	140	1		426	462	163	9

Составил  Администратор

М.П.

Утвердил _____

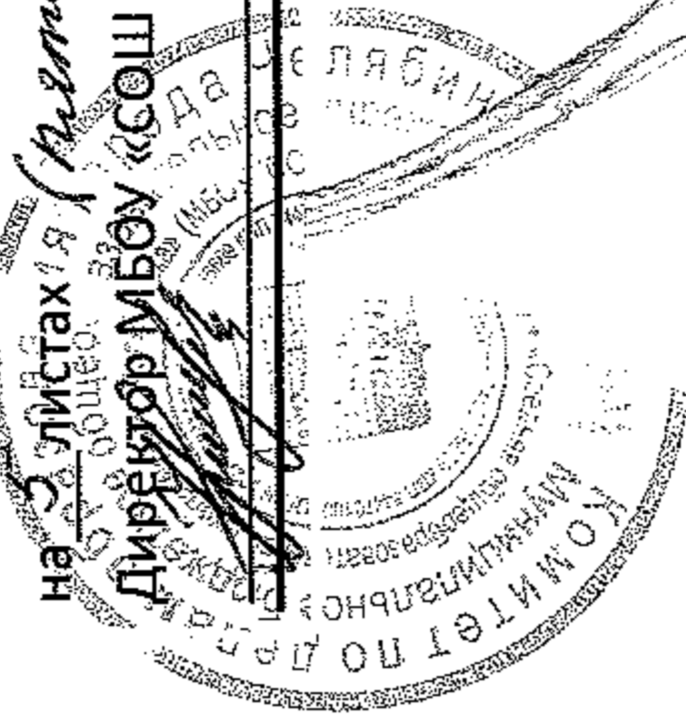
Прошито, пронумеровано

и скреплено печатью

на 5 листах (вместе с вложениями)

Директор МБОУ «СОШ № 54 г. Челябинска»

С.П. Вазенин



2019 г. 14.08.2019

С.П. Вазенин