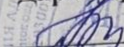


Утверждаю:

Директор МБОУ ИСОШ

 /Е.А.Бельх/

«01» 09 2023 г



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ**

**В МБОУ «Иракиндинская средняя общеобразовательная школа»**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
96	Каша пшеничная с молоком	250	9	14	59	394		2			163	227	59	2
111	Омлет из яиц	66	7	11	2	130					65	121	10	1
354	сыр твердый	30	3	4		54					150	81	8	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
282	Хлеб с маслом	30\5	2	8	15	146					7	21	4	
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			28	39	121	950		3			446	526	94	4
<b>Обед</b>														
38	Свекольник	250	4	50	27	580		33	1		55	121	48	2
96	Каша пшеничная с молоком	250	9	14	59	394		2			163	227	59	2
111	Омлет из яиц	66	7	11	2	130					65	121	10	1
354	сыр твердый	30	3	4		54					150	81	8	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
282	Хлеб с маслом	30\5	2	8	15	146					7	21	4	
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Обед</b>			32	90	149	1530	1	36	2		500	647	142	6
<b>Итого за день</b>			60	129	270	2480	1	38	2		946	1172	236	10

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Буфет

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
202	Каша перловая рассыпчатая	150	5	1	33	160					26	163	20	1
280	Котлеты мясные	90	16	20	8	278		1			16	27	5	
246	Соус томатный	50	1	5	12	98		6	1		11	22	11	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
351	Яблоки	100			10	45		17			16	11	9	2
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			21	34	18	3
<b>Итого за Завтрак</b>			28	27	113	800		25	1		103	296	71	8
<b>Обед</b>														
319	суп полевой	250	5	6	32	204		22	1		33	120	47	2
202	Каша перловая рассыпчатая	150	5	1	33	160					26	163	20	1
280	Котлеты мясные	90	16	20	8	278		1			16	27	5	
246	Соус томатный	50	1	5	12	98		6	1		11	22	11	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
351	Яблоки	100			10	45		17			16	11	9	2
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			21	34	18	3
<b>Итого за Обед</b>			32	33	144	1004		47	2		136	416	118	10
<b>Итого за день</b>			60	59	257	1805	1	72	3		239	711	189	18

МБОУ "Иракиндинская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Буфет

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
339	котлета из печени	100	20	15	12	260		34	9		16	334	22	7
318	салат из моркови	45	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
<b>Итого за Завтрак</b>			35	25	124	867	2	37	14		82	582	172	16
<b>Обед</b>														
49	Борщ с картофелем	250	3	5	18	133		41	1		61	79	37	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
339	котлета из печени	100	20	15	12	260		34	9		16	334	22	7
318	салат из моркови	45	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
<b>Итого за Обед</b>			38	31	142	1001	2	78	15		142	661	210	18
<b>Итого за день</b>			73	56	266	1868	4	114	29		224	1243	382	34

МБОУ "Иракиндинская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	35	206					17	46	8	1
363	шницель рыбный натуральный	75	3	1	13	69		1			17	32	5	
246	Соус томатный	50	1	5	12	98		6	1		11	22	11	
365	кукуруза	55												
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>			16	14	140	757	2	7	2		103	154	41	7
<b>Обед</b>														
63,01	Суп картофельный с горохом	250	6	6	23	168		15			38	95	37	2
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	35	206					17	46	8	1
363	шницель рыбный натуральный	75	3	1	13	69		1			17	32	5	
246	Соус томатный	50	1	5	12	98		6	1		11	22	11	
318	салат из моркови	45	1	5	4	62		3	5		33	29	19	
365	кукуруза	55												
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
<b>Итого за Обед</b>			21	22	144	861	1	25	6		173	279	96	6
<b>Итого за день</b>			37	36	284	1618	2	32	8		277	433	137	14

МБОУ "Иракидинская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 1

Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
35	пюре картофельное	200	5	7	34	225		40			58	142	50	2
298	тефтели в соусе	60/50	11	15	10	215		4	1		21	33	12	
287	Салат из свежей капусты	50	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			21	34	18	3
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>			22	27	96	722		69	2		145	269	101	7
<b>Обед</b>														
319	суп полевой	250	5	6	32	204		22	1		33	120	47	2
35	пюре картофельное	200	5	7	34	225		40			58	142	50	2
298	тефтели в соусе	60/50	11	15	10	215		4	1		21	33	12	
287	Салат из свежей капусты	50	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			21	34	18	3
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
<b>Итого за Обед</b>			27	34	128	926	1	91	3		178	390	147	8
<b>Итого за день</b>			49	61	224	1647	1	161	5		323	659	248	15

МБОУ "Иракидинская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 2

Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
331	каша геркулесовая на молоке	250	9	15	41	335		2			175	275	82	2
276	Яйцо отварное	50	6	6		79					28	96	6	1
354	сыр твердый	30	3	4		54					150	81	8	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
351	Яблоки	50			5	23		8			8	6	5	1
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			25	27	92	715		11			421	532	114	5
<b>Обед</b>														
38	Свекольник	250	4	50	27	580		33	1		55	121	48	2
331	каша геркулесовая на молоке	250	9	15	41	335		2			175	275	82	2
276	Яйцо отварное	50	6	6		79					28	96	6	1
354	сыр твердый	30	3	4		54					150	81	8	
351	Яблоки	50			5	23		8			8	6	5	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Обед</b>			29	78	119	1295	1	43	2		476	653	161	7
<b>Итого за день</b>			54	105	212	2010	1	54	2		896	1186	275	13

МБОУ "Иракидинская СОШ"

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Буфет

День: вторник  
Неделя: 2Сезон: осень  
Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
344	печень жареная	80	15	18	3	231		29	9		28	271	23	6
287	Салат из свежей капусты	50	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			21	34	18	3
<b>Итого за Завтрак</b>			29	26	92	714		54	10		113	546	182	14
<b>Обед</b>														
47	Щи из свежей капусты	250	3	5	21	151		50	1		54	92	40	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
344	печень жареная	80	15	18	3	231		29	9		28	271	23	6
287	Салат из свежей капусты	50	1	5	3	62		23	1		33	22	12	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			21	34	18	3
<b>Итого за Обед</b>			32	31	114	865	1	104	11		168	638	222	16
<b>Итого за день</b>			61	57	206	1579	1	157	20		281	1185	404	30

МБОУ "Иракидинская СОШ"

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Буфет

День: среда  
Неделя: 2Сезон: осень  
Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
274	Плов с мясом	150\50	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
365	кукуруза	55												
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
299	Хлеб 30г	30	2		15	71					6	20	4	
317	кисель	200			20	76								
<b>Итого за Завтрак</b>			23	23	95	682	2	4	2		30	113	41	5
<b>Обед</b>														
319	суп полевой	250	5	6	32	204		22	1		33	120	47	2
274	Плов с мясом	150\50	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
365	кукуруза	55												
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
<b>Итого за Обед</b>			30	29	142	957	2	26	3		70	253	92	7
<b>Итого за день</b>			53	52	237	1638	4	30	5		100	367	132	12

МБОУ "Иракиндинская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Буфет

День: четверг

Неделя: 2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Сезон: осень

Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	35	206								
363	шницель рыбный натуральный	75	3	1	13	69					17	46	8	1
355	икра кабачковая ст	50	1	4	4	60	77	4	460		17	32	5	
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				21	19	8	
308	хлеб 60	60	5		29	143					1		2	4
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					12	39	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>											45	15	6	1
<b>Обед</b>			16	13	132	718	78	5	460		113	151	37	7
63,01	Суп картофельный с горохом	250	6	6	23	168								
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	35	206		15			38	95	37	2
363	шницель рыбный натуральный	75	3	1	13	69					17	46	8	1
355	икра кабачковая ст	50	1	4	4	60	77	4	460		17	32	5	
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				21	19	8	
308	хлеб 60	60	5		29	143					1		2	4
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					12	39	8	1
<b>Итого за Обед</b>											45	15	6	1
<b>Итого за день</b>			22	19	154	886	79	20	461		151	246	74	9
			38	32	286	1604	157	25	921		263	396	112	16

МБОУ "Иракиндинская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Буфет

День: пятница

Неделя: 2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Сезон: осень

Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
293	Солянка с мясом	220	14	16	14	260		90	1		105	83	41	2
111	Омлет из яиц	66	7	11	2	130					65	121	10	1
351	Яблоки	50			5	23		8			8	6	5	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
278	Отвар шиповника	200			20	76								
<b>Итого за Завтрак</b>			25	28	70	632		99	1		191	248	64	5
<b>Обед</b>														
64	Суп картофельный с клецкам	250	5	7	23	180		15	1		34	88	26	1
293	Солянка с мясом	220	14	16	14	260		90	1		105	83	41	2
111	Омлет из яиц	66	7	11	2	130					65	121	10	1
351	Яблоки	50			5	23		8			8	6	5	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
278	Отвар шиповника	200			20	76								
<b>Итого за Обед</b>			30	35	93	812		113	2		225	336	90	6
<b>Итого за день</b>			56	63	162	1443	1	212	3		416	584	154	11

МБОУ "Иракиндинская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)  
Рацион: Буфет

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: понедельник  
Неделя: 3

Сезон: осень  
Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
335	каша гречнев на молоке	250	10	14	47	350		2			163	260	117	4
299	Хлеб 30г	30	2		15	71					6	20	4	
111	Омлет из яиц	66	7	11	2	130					65	121	10	1
354	сыр твердый	30	3	4		54					150	81	8	
282	Хлеб с маслом	30\5	2	8	15	146					7	21	4	
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			26	39	95	834		3			440	539	149	6
<b>Обед</b>														
38	Свекольник	250	4	50	27	580		33	1		55	121	48	2
335	каша гречнев на молоке	250	10	14	47	350		2			163	260	117	4
299	Хлеб 30г	30	2		15	71					6	20	4	
111	Омлет из яиц	66	7	11	2	130					65	121	10	1
354	сыр твердый	30	3	4		54					150	81	8	
282	Хлеб с маслом	30\5	2	8	15	146					7	21	4	
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Обед</b>			30	89	122	1415		36	2		494	661	197	8
<b>Итого за день</b>			57	128	216	2249	1	38	2		934	1200	345	14

МБОУ "Иракиндинская СОШ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)  
Рацион: Буфет

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: вторник  
Неделя: 3

Сезон: осень  
Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
274	Плов с мясом	150\50	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
369	горошек	50		50		450						1		
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			21	34	18	3
<b>Итого за Завтрак</b>			26	73	110	1204	2	6	2		58	167	63	8
<b>Обед</b>														
319	суп полевой	250	5	6	32	204		22	1		33	120	47	2
274	Плов с мясом	150\50	18	20	39	409		4	1		23	94	35	1
369	горошек	50		50		450						1		
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			21	34	18	3
<b>Итого за Обед</b>			31	79	142	1408	2	28	3		91	287	110	10
<b>Итого за день</b>			57	153	252	2612	4	33	5		149	455	173	18

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Буфет

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 3

Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
36	Гуляш мясной	111	16	15	4	212		6			8	17	8	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
314	чай с шиповником	200	1		20	76					15	25	13	3
<b>Итого за Завтрак</b>			31	20	112	757	2	7	1		55	261	151	11
<b>Обед</b>														
47	Щи из свежей капусты	250	3	5	21	151		50	1		54	92	40	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
36	Гуляш мясной	111	16	15	4	212		6			8	17	8	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
314	чай с шиповником	200	1		20	76					15	25	13	3
<b>Итого за Обед</b>			34	26	134	908	2	57	2		109	354	191	13
<b>Итого за день</b>			65	46	246	1664	4	63	2		164	615	342	24

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 3

Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
35	пюре картофеля	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
281	Рыба тушеная в томате с овощами	75	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
299	Хлеб 30г	30	2		15	71					6	20	4	
317	кисель	200			20	76								
<b>Итого за Завтрак</b>			9	19	87	554	2	34	2		67	145	54	6
<b>Обед</b>														
360	суп гречневый с сыром	250	11	6	30	228		22	1		130	184	74	3
35	пюре картофеля	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
281	Рыба тушеная в томате с овощами	75	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
<b>Итого за Обед</b>			22	25	132	853	2	56	3		203	349	132	9
<b>Итого за день</b>			31	44	220	1406	4	90	5		270	495	186	14



МБОУ "Иракидинская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 3

Возраст: 12-18

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
293	Солянка с мясом	220	14	16	14	260		90	1		105	83	41	2
111	Омлет из яиц	66	7	11	2	130					65	121	10	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
278	Отвар шиповника	200			20	76								
<b>Итого за Завтрак</b>			25	28	65	609		91	1		183	243	60	4
<b>Обед</b>														
328	суп картофель с макаронами	250	3	6	25	168		22	1		26	82	31	1
293	Солянка с мясом	220	14	16	14	260		90	1		105	83	41	2
111	Омлет из яиц	66	7	11	2	130					65	121	10	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
278	Отвар шиповника	200			20	76								
<b>Итого за Обед</b>			29	33	90	777		112	2		209	324	91	5
<b>Итого за день</b>			54	61	155	1386	1	203	3		392	567	150	9

МБОУ "Иракидинская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 4

Возраст: 12-18

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
273	Каша манная с/м	200\10	6	10	49	312		1			78	87	16	1
354	сыр твердый	20	2	3		36					100	54	5	
276	Яйцо отварное	50	6	6		79					28	96	6	1
299	Хлеб 30г	30	2		15	71					6	20	4	
282	Хлеб с маслом	30\5	2	8	15	146					7	21	4	
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			21	29	96	727		1			267	314	41	3
<b>Обед</b>														
38	Свекольник	250	4	50	27	580		33	1		55	121	48	2
273	Каша манная с/м	200\10	6	10	49	312		1			78	87	16	1
354	сыр твердый	20	2	3		36					100	54	5	
276	Яйцо отварное	50	6	6		79					28	96	6	1
299	Хлеб 30г	30	2		15	71					6	20	4	
282	Хлеб с маслом	30\5	2	8	15	146					7	21	4	
204,02	Кофейный напиток с молок	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Обед</b>			25	80	123	1307		34	2		322	435	88	5
<b>Итого за день</b>			46	109	218	2033	1	36	2		588	748	129	8

МБОУ "Иракиндская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Буфет

День: вторник  
Неделя: 4Сезон: осень  
Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
36	Гуляш мясной	111	16	15	4	212		6			8	17	8	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1
<b>Итого за Завтрак</b>			33	23	116	801	2	7	1		102	308	153	9
<b>Обед</b>														
319	суп полевой	250	5	6	32	204		22	1		33	120	47	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	2	37	201					19	180	120	4
36	Гуляш мясной	111	16	15	4	212		6			8	17	8	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1
<b>Итого за Обед</b>			37	29	147	1005	2	29	2		136	428	199	11
<b>Итого за день</b>			70	51	263	1805	4	36	2		238	736	352	20

МБОУ "Иракиндская СОШ"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Буфет

День: среда  
Неделя: 4Сезон: осень  
Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
202	Каша перловая рассыпчатая	150	5	1	33	160					26	163	20	1
280	Котлеты мясные	90	16	20	8	278		1			16	27	5	
246	Соус томатный	50	1	5	12	98		6	1		11	22	11	
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
299	Хлеб 30г	30	2		15	71					6	20	4	
197	Чай с сахаром	200	1		20	76					20	33	18	3
<b>Итого за Завтрак</b>			27	29	110	808	2	7	2		81	264	59	9
<b>Обед</b>														
49	Борщ с картофелем	250	3	5	18	133		41	1		61	79	37	2
202	Каша перловая рассыпчатая	150	5	1	33	160					26	163	20	1
280	Котлеты мясные	90	16	20	8	278		1			16	27	5	
246	Соус томатный	50	1	5	12	98		6	1		11	22	11	
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
197	Чай с сахаром	200	1		20	76					20	33	18	3
<b>Итого за Обед</b>			33	34	143	1013	2	49	3		148	363	101	11
<b>Итого за день</b>			60	63	254	1821	4	56	4		229	627	160	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 4

Возраст: 12-18

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
35	пюре картофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
363	шницель рыбный натуральный	75	3	1	13	69		1			17	32	5	
355	икра кабачковая ст	50	1	4	4	60	77	4	460		21	19	8	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
317	кисель	200			20	76								
<b>Итого за Завтрак</b>			14	14	113	641	78	35	460		94	196	60	6
<b>Обед</b>														
63,01	Суп картофельный с горохом	250	6	6	23	168		15			38	95	37	2
35	пюре картофельное	150	4	5	25	169		30			43	107	38	1
363	шницель рыбный натуральный	75	3	1	13	69		1			17	32	5	
355	икра кабачковая ст	50	1	4	4	60	77	4	460		21	19	8	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
317	кисель	200			20	76								
<b>Итого за Обед</b>			20	20	136	809	79	50	461		132	291	97	9
<b>Итого за день</b>			34	34	249	1451	157	84	921		226	487	158	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 4

Возраст: 12-18

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
366	жаркое по домашнему	200	5	11	36	265		43	2		44	140	57	2
111	Омлет из яиц	66	7	11	2	130					65	121	10	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
278	Отвар шиповника	200			20	76								
<b>Итого за Завтрак</b>			18	25	109	739	2	43	2		123	300	77	8
<b>Обед</b>														
366	жаркое по домашнему	200	5	11	36	265		43	2		44	140	57	2
111	Омлет из яиц	66	7	11	2	130					65	121	10	1
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
278	Отвар шиповника	200			20	76								
<b>Итого за Обед</b>			18	25	109	739	2	43	2		123	300	77	8
<b>Итого за день</b>			37	50	218	1478	4	87	5		245	600	153	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 21)

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон: осень

Неделя: 5

Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
96	Каша пшеничная с молоком	250	9	14	59	394		2			163	227	59	2
111	Омлет из яиц	66	7	11	2	130					65	121	10	1
282	Хлеб с маслом	30/5	2	8	15	146					7	21	4	
354	сыр твердый	20	2	3		36					100	54	5	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Завтрак</b>			27	38	121	932		3			396	499	92	4
<b>Обед</b>														
49	Борщ с картофелем	250	3	5	18	133		41	1		61	79	37	2
96	Каша пшеничная с молоком	250	9	14	59	394		2			163	227	59	2
111	Омлет из яиц	66	7	11	2	130					65	121	10	1
282	Хлеб с маслом	30/5	2	8	15	146					7	21	4	
354	сыр твердый	20	2	3		36					100	54	5	
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	2	1	17	82		1			48	36	6	
<b>Итого за Обед</b>			30	43	139	1066		1	44	2	457	578	129	6
<b>Итого за день</b>			57	81	261	1998		1	46	2	852	1076	221	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 22)

Рацион: Буфет

День: вторник

Сезон: осень

Неделя: 5

Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	3	50	268					26	240	161	5
171	оладьи из печени	100	16	13	9	220		30	8		754	424	68	12
21	Салат из свеклы с р/маслом	50	1	5	5	66		5			26	23	11	1
311	апельсины	100												
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			21	34	18	3
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
<b>Итого за Завтрак</b>			32	21	113	773		37	8		839	760	266	22
<b>Обед</b>														
49	Борщ с картофелем	250	3	5	18	133		41	1		61	79	37	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	3	50	268					26	240	161	5
171	оладьи из печени	100	16	13	9	220		30	8		754	424	68	12
21	Салат из свеклы с р/маслом	50	1	5	5	66		5			26	23	11	1
311	апельсины	100												
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
198	Чай с лимоном	200	1		20	77		2			21	34	18	3
<b>Итого за Обед</b>			35	27	131	907		1	78	9	900	839	304	24
<b>Итого за день</b>			67	48	244	1680		1	115	18	1739	1600	570	46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 23)

Рацион: Буфет

День: среда

Сезон: осень

Неделя: 5

Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
274	Плов с мясом	200/50	23	25	48	512		5	2		29	117	44	1
369	горошек	50		50		450						1		
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
<b>Итого за Завтрак</b>			30	78	120	1305	2	5	2		42	157	54	5
<b>Обед</b>														
327	суп гречневый	250	5	6	31	201		22	1		32	133	70	2
274	Плов с мясом	200/50	23	25	48	512		5	2		29	117	44	1
369	горошек	50		50		450						1		
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
317	кисель	200			20	76								
<b>Итого за Обед</b>			35	84	151	1507	2	27	3		74	290	124	8
<b>Итого за день</b>			64	162	270	2812	4	32	6		117	447	178	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 24)

Рацион: Буфет

День: четверг

Сезон: осень

Неделя: 5

Возраст: 12-18

№ 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
<b>Завтрак</b>														
283	Макароны отварные	200	7	1	46	225					22	60	11	1
246	Соус томатный	50	1	5	12	98		6	1		11	22	11	
281	Рыба тушеная в томате с овощами	75	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
336	зефир	30												
197	Чай с сахаром	200	1		20	76					20	33	18	3
299	Хлеб 30г	30	2		15	71					6	20	4	
<b>Итого за Завтрак</b>			12	16	98	582		10	3		77	154	55	6
<b>Обед</b>														
47	Щи из свежей капусты	250	3	5	21	151		50	1		54	92	40	1
283	Макароны отварные	200	7	1	46	225					22	60	11	1
246	Соус томатный	50	1	5	12	98		6	1		11	22	11	
281	Рыба тушеная в томате с овощами	75	1	10	5	112		4	2		17	19	11	
336	зефир	30												
197	Чай с сахаром	200	1		20	76					20	33	18	3
<b>Итого за Обед</b>			13	21	105	662		61	4		125	227	91	7
<b>Итого за день</b>			25	38	203	1244	1	71	7		201	381	145	12

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 25)

Рацион: Буфет

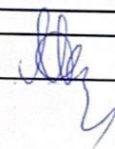
День: пятница

Сезон: осень

Неделя: 5

Возраст: 12-18

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	35	206					17	46	8	1
36	Гуляш мясной	111	16	15	4	212		6			8	17	8	
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
369	горошек	50		50		450						1		
299	Хлеб 30г	30	2		15	71					6	20	4	
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1
<b>Итого за Завтрак</b>			28	75	99	1184	2	7	1		95	154	36	6
<b>Обед</b>														
64	Суп картофельный с клецкам	250	5	7	23	180		15	1		34	88	26	1
229	Макаронные изделия отварные	150	5	5	35	206					17	46	8	1
36	Гуляш мясной	111	16	15	4	212		6			8	17	8	
369	горошек	50		50		450						1		
292	печенье 1	30	2	3	22	125	2				1		2	4
308	хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
275	Какао с молоком	200	2	2	23	120		1			63	71	15	1
<b>Итого за Обед</b>			35	83	136	1436	2	22	2		135	262	66	7
<b>Итого за день</b>			63	158	235	2620	4	29	3		229	416	103	13

Составил  Administrator

М.П.

Утвердил 