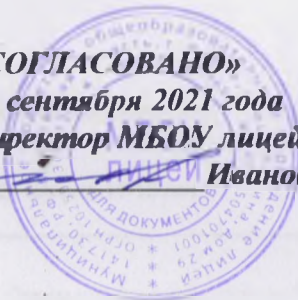


**«СОГЛАСОВАНО»**

20 сентября 2021 года

Директор МБОУ лицей

Иванов А. Б.



**«УТВЕРЖДАЮ»**

20 сентября 2021 года

ООО «Комбинат школьного питания»

Букина О. В.



# Десятидневный рацион питания (Меню)

ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ В  
МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ (МБОУ)

**2021 год**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2021 Школа 11-18 лет

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Старшие

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
108,11	Макароны отварные с сыром, 200гр	200	9	11	40	299					149	123	16	1
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
204,3	Кофейный напиток с молоком, 200гр	200	3	3	19	88		1			110	82	13	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			16	20	101	562		1			269	238	36	2
<b>Обед</b>														
359,01	Салат из свежей капусты 100гр	100	1	3	6	55		31			8	2		
55,17	Рассольник (Ш)	250	7	9	18	190		16	2		46	130	34	2
327,03	Плов с курицей, 280гр	280	17	23	46	471		3	2		38	229	53	2
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28	108		5			7	5	4	1
299,39	Хлеб пшеничный, 80гр	80	6	2	66	219					16	52	11	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			35	39	198	1153		55	4		123	444	109	6
<b>Итого за день</b>			51	59	299	1715	1	56	4		393	682	145	8

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 2021 Школа 11-18 лет

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Старшие

№ 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 1</b>														
380,01	Каша пшенная(Ш)	200	5	5	28	181		1			101	139	36	1
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
199,1	Чай с молоком.	200	2	3	5	59		1			128	105	23	2
<b>Итого за Завтрак 1</b>			11	14	74	414		2			239	277	65	3
<b>Обед</b>														
32,31	Салат "Здоровье" (100гр)	100	2	3	8	64		8	4		42	50	28	1
79,22	Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр	250	17	13	28	302		3	2		38	169	29	2
226,18	Картофельное пюре, 180гр	180	4	4	31	179		36			44	122	44	2
300,07	Котлета куриная, 100гр	100	15	17	22	287		1			33	149	18	2
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28	108		5			7	5	4	1
299,38	Хлеб пшеничный, 80гр	80	6	2	66	219					16	52	11	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			47	41	216	1269	1	52	6		188	573	139	9
<b>Итого за день</b>			58	55	289	1683	1	54	6		427	851	204	12

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 2021 Школа 11-18 лет

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Старшие

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
114,39	Запеканка из творога с повидлом, 150гр	150	13	18	35	359					124	190	24	1
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45					4	6	3	1
<b>Итого за Завтрак 1</b>			17	20	88	541		1			138	228	34	2
<b>Обед</b>														
0,17	Салат из соленых огурцов, 100гр	100	1		2	13		5			23	24	14	1
77,21	Суп из овощей	250	2	5	14	110		28	2		42	67	29	1
368,02	Гречка по-купечески с курицей 280гр	280	27	36	32	538		5	3		64	367	122	5
197,12	Компот из сухофруктов.	200			20	81					45	15	6	1
299,39	Хлеб пшеничный, 80гр	80	6	2	66	219					16	52	11	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			41	45	167	1071		39	5		198	551	188	10
<b>Итого за день</b>			57	65	255	1612	1	39	5		336	779	221	12

"Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 2021 Школа 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: Старшие

Сезон:

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
20,19	Каша рисовая молочная, 200гр	200	3	5	25	143		1			106	114	24	
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
204,3	Кофейный напиток с молоком, 200гр	200	3	3	19	88		1			110	82	13	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			10	14	86	405		2			226	229	44	1
<b>Обед</b>														
32,24	Салат из квашеной капусты, 100гр	100	2	5	10	92		26			42	27	14	1
49,23	Борщ вегетарианский со сметаной, 250/8гр	258	2	5	13	112		19	1		50	55	24	1
170,21	Жаркое по- домашнему со мясом	250	17	20	32	372		38			43	239	58	3
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28	108		5			7	5	4	1
299,39	Хлеб пшеничный, 80гр	80	6	2	66	219					16	52	11	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			30	35	182	1014		88	1		167	404	117	7
<b>Итого за день</b>			40	49	268	1419	1	90	1		392	634	161	8

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 2021 Школа 11-18 лет

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Старшие

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
326,08	Омлет(Ш)	200	18	19	4	301		1			157	343	27	4
5,13	Сыр порционно	10	2	4		54					150	81	8	
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45					4	6	3	1
<b>Итого за Завтрак 1</b>			23	25	57	538		1			321	462	44	5
<b>Обед</b>														
20,18	Салат из свеклы с чесноком, 100гр	100	1	8	8	109		9			45	42	20	1
63,23	Суп гороховый с гречками, 250гр	250	8	4	38	207		18	3		53	124	50	3
513,01	Макароны отварные, 180гр	180	5	2	35	182					13	45	8	1
300,07	Котлета куриная, 100гр	100	15	17	22	287		1			33	149	18	2
210,09	Компот из сухофруктов, 200	200	1		29	118		1			56	19	8	2
299,39	Хлеб пшеничный, 80гр	80	6	2	66	219					16	52	11	1
299,05	Хлеб ржаной 40г	40	3		14	72					14	63	19	2
<b>Итого за Обед</b>			39	34	212	1194	1	27	3		229	495	134	10
<b>Итого за день</b>			63	59	269	1732	1	29	3		550	957	178	16

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 2021 Школа 11-18 лет

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Старшие

№ 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 1</b>														
380,01	Каша пшеничная(Ш)	200	5	5	28	181		1			101	139	36	1
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
204,3	Кофейный напиток с молоком, 200гр	200	3	3	19	88		1			110	82	13	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			12	14	89	444		2			221	254	55	2
<b>Обед</b>														
26,55	Салат из моркови, 100гр	100	1	5	10	91		7	6		40	41	28	1
76,19	Суп рыбный, 250гр	250	7	12	11	164		13	3		43	125	37	1
513,01	Макароны отварные, 180гр	180	5	2	35	182					13	45	8	1
171,29	Печень по-строгановски, 100гр	75/25	20	9	20	226		33	8		38	339	27	7
187,12	Сок плодово-ягодный	200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
299,39	Хлеб пшеничный, 80гр	80	6	2	66	219					16	52	11	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			43	31	201	1101	1	61	2617		199	664	137	12
<b>Итого за день</b>			55	45	290	1545	1	63	2617		420	918	193	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 2021 Школа 11-18 лет

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Старшие

№ 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 1</b>														
93,12	Каша геркулесовая молочная, 200гр	200	4	7	20	133		1			114	153	42	1
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
204,31	Какао-напиток на молоке.	200	3	3	13	97		1			102	101	19	1
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>11</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>405</b>		<b>2</b>			<b>227</b>	<b>287</b>	<b>68</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
79,22	Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр	250	17	13	28	302		3	2		38	169	29	2
226,18	Картофельное пюре, 180гр	180	4	4	31	179		36			44	122	44	2
172,3	Биточки рыбные залеченые, 100гр	100	13	15	11	222					33	139	14	1
351,32	Фрукт 160 гр	160	1		8	33		38			35	17	11	
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28	108		5			7	5	4	1
299,39	Хлеб пшеничный, 80гр	80	6	2	66	219					16	52	11	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			<b>44</b>	<b>37</b>	<b>205</b>	<b>1173</b>	<b>1</b>	<b>82</b>	<b>2</b>		<b>181</b>	<b>530</b>	<b>119</b>	<b>8</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55</b>	<b>52</b>	<b>279</b>	<b>1578</b>	<b>1</b>	<b>84</b>	<b>2</b>		<b>408</b>	<b>817</b>	<b>187</b>	<b>10</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 2021 Школа 11-18 лет

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Старшие

№ 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 1</b>														
20,19	Каша рисовая молочная, 200гр	200	3	5	25	143		1			106	114	24	
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
204,3	Кофейный напиток с молоком, 200гр	200	3	3	19	88		1			110	82	13	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			10	14	86	405		2			226	229	44	1
<b>Обед</b>														
20,18	Салат из свеклы с чесноком, 100гр	100	1	8	8	109		9			45	42	20	1
46,13	Щи из свежей капусты (Щ)	250	8	8	19	185		41	2		63	128	42	2
286,02	Рис отварной рассыпчатый, 180гр	180	4	6	37	226					12	81	27	1
183,32	Грудка куриная в сметанном соусе	100	14	17	9	252		2			30	141	18	1
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28	108		5			7	5	4	1
299,39	Хлеб пшеничный, 80гр	80	6	2	66	219					16	52	11	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			37	43	201	1210		56	2		181	476	128	7
<b>Итого за день</b>			47	57	287	1615	1	59	2		407	705	171	8

"Комбинат школьного питания"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 2021 Школа 11-18 лет

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Старшие

№ 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 1</b>														
326,01	Омлет натуральный, 200гр	200	14	18	3	252					114	264	20	3
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37					1	1		
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45					4	6	3	1
<b>Итого за Завтрак 1</b>			18	24	56	472		1			128	304	30	4
<b>Обед</b>														
359,01	Салат из свежей капусты 100гр	100	1	3	6	55		31			8	2		
52,12	Свекольник со сметаной, 250/8гр	258	3	4	24	155		28	2		63	105	46	2
276,03	Каша гречневая рассыпчатая...	200	11	9	54	343					31	263	175	6
169,27	Гуляш из мяса, 100гр	100	18	15	3	238		3	2		25	26	12	
209,15	Компот из фруктов, 200гр	200			28	108		5			7	5	4	1
299,39	Хлеб пшеничный, 80гр	80	6	2	66	219					16	52	11	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			43	35	215	1229		68	4		158	478	254	11
<b>Итого за день</b>			61	59	271	1701	1	68	5		286	782	284	15

Таблица 2. Расчет энергетической ценности

Приведены масса и энергетическая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рецепт: №01 Школа 11-18 лет

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон:

Возраст: Старшие

№ п/п	Примы 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
<b>Завтрак 1</b>														
03,17	Каша гречневая молочная (Ш)	200	6	9	26	208		2			179	196	64	2
5,14	Сыр порционно, 16гр	16	2	3		36					100	54	5	
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137					10	33	7	1
204,31	Какао-напиток на молоке.	200	3	3	13	97		1			102	101	19	1
<b>Итого за Завтрак 1</b>			15	16	81	478		3			391	384	96	3
<b>Обед</b>														
32,24	Салат из квашеной капусты, 100гр	100	2	5	10	92		26			42	27	14	1
63,23	Суп гороховый с гречками, 250гр	250	8	4	38	207		18	3		53	124	50	3
226,18	Картофельное пюре, 180гр	180	4	4	31	179		36			44	122	44	2
300,07	Котлета куриная, 100гр	100	15	17	22	287		1			33	149	18	2
210,06	Компот из сухофруктов	200	1		29	118		1			56	19	8	2
299,39	Хлеб пшеничный, 80гр	80	6	2	66	219					16	52	11	1
299,4	Хлеб ржаной, 40гр	40	3	1	33	110					8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			38	34	229	1211	1	81	3		252	520	151	9
<b>Итого за день</b>			53	50	310	1689	1	84	3		643	904	246	12

Всего прошнуровано  
и пронумеровано

*М. Сергеев* ЛИСТОВ

