

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
для детей 5-11 классов на 2020-2021 г.г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Негоциант»

Максимов Е.А.

2020 г.

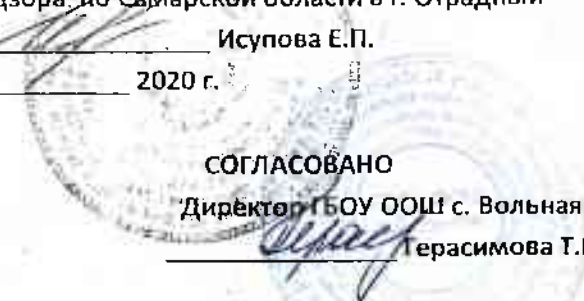


СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Самарской области в г. Отрадный

Исупова Е.П.

2020 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» №1 с. Кинель-Черкассы

Пупынин В.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с. Кабановка

Кузнецова Л.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ с. Вольная Солянка

Герасимова Т.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» №2 с. Кинель-Черкассы

Долудин А.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ с. Семеновка

Харитонова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ с. Муханово

Васильев Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» №3 с. Кинель-Черкассы

Зинченко Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Александровка

Егорова Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ с. Березняки

Савченко А.Н.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ «ОЦ» с. Тимашево

Наумова Л.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ с. Красная Горка

Антонова Л.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ пос. Подгорный

Ямщикова Т.С.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ ООШ с. Черновка

Данилова Л.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.

День: понедельник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ 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														
15,03	Каша молочная манная вязкая 1	200	9	11	23	305		2	72		211	187	31	1
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1
10 011,01	Кисель	200			27	109		24			69		2	
Итого за Завтрак			16	24	64	608		26	131		441	249	56	2
Обед														
37,01	Икра кабачковая 1	60	1	3	5	53		15			16	17	10	
2 011,02	Суп картофельный с курицей	250	11	10	41	217		26			29	79	40	2
8 002,01	Рис отварной 1	200	5	5	53	174			30		21	110	36	1
7 061,03	Котлеты мясные 1/1	100	17	18	7	159		1			44	188	25	3
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	40								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	40			2		30	33	20	3
Итого за Обед			40	37	144	730		42	32		148	459	142	10
Итого за день			56	61	208	1338		68	163		589	708	198	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.

День: вторник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
284	Омлет натуральный шк.	200	13	12	16	273		1	251		179	254	25	2
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	9	14	218			118		13	64	17	1
10 018,02	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	35	124		16	8		67	42	8	
Итого за Завтрак			18	23	65	615		17	377		259	360	50	3
Обед														
42,02	Салат Студенческий 1	60	4	5	7	73		8	50		28	73	18	1
10,01	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной	250	13	9	60	170		35			64	153	39	2
7 003,04	Котлеты рыбные (минтай) 1	100	15	19	16	273		5	25		87	349	88	1041
8 005,02	Пюре картофельное гарнир 1	200	3	7	21	159		26			13	71	28	1
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
Итого за Обед			40	41	142	819		78	75		215	682	189	1047
Итого за день			58	64	207	1434		95	452		474	1042	239	1050

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.

День: среда

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
4 002,01	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) 1	200	10	11	23	277		16			22	138	54	2
12 012,01	Бутерброд с маслом	50	3	9	14	218			118		13	64	17	1
10 020,01	Какао с молоком	200	3	3	28	155		5	20		140	90	15	
Итого за Завтрак			16	23	65	650		21	138		175	292	86	3
Обед														
43,02	Салат Здоровье 1	60	1	3	11	55		6			24	33	17	1
2 014,07	Суп картофельный с рисовой крупой с курицей	250	11	12	41	140		22			43	74	40	2
12	Сосиски, сардельки отварные	80	9	3	3	75		2			4	71	9	1
8 004,01	Макароны отварные 1	200	7	10	47	205			63		24	62	11	1
8,01	Соус красный основной/2.1	50	1	1	4	30		3			9	10	6	
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 015,04	Чай с сахаром витаминизированный 1	200	1		16	40			2		30	33	20	3
Итого за Обед			35	30	144	642		33	65		142	315	114	9
Итого за день			51	53	209	1292		54	203		317	607	200	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.

День: четверг

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ 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														
297	Запеканка из творога с манной крупой	200	32	15	26	367		1	35		259	32	39	1
1 056,03	Сыр твердый 1.1	15	4	4		51							7	
10 015,02	Чай с лимоном	200	1		15	69		4	2		33	35	21	3
Итого за Завтрак			37	19	41	487		5	37		292	67	67	4
Обед														
1 013,02	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом 1	60	1	6	6	82		22			33	21	11	
2 020,06	Суп лапша с рыбными консервами	250	9	7	25	201		14			80	61	39	1
21	Филе птицы (курица), тушенное в соусе	100	12	14	27	200		7			26	18	22	1
8 001,03	Каша гречневая с маслом 1	200	12	7	53	321			30		40	278	186	6
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	1		26	92		1			36	30	22	1
Итого за Обед			40	35	159	993		44	30		223	440	291	10
Итого за день			77	54	200	1480		49	67		515	507	358	14

ООО "Негоциант"

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Осень-зима 2020-2021 г.

День: пятница

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

Возраст: 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
6	Суп молочный с крупой рисовой	250	5	6	20	152		2	37		165	137	27	
12 012,02	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	13	14	194			59		161	62	23	1
10 011,01	Кисель	200	6	7	10	122		24			69		2	
Итого за Завтрак			18	26	44	468		26	96		395	199	52	1
Обед														
1 037,01	Огурцы соленые порционные 1	60			1	8		3			14	14	8	
2 020,02	Суп с изделиями макаронными и картофелем с говядиной	250	14	9	75	239		14			37	162	36	3
7 010,05	Жаркое по-домашнему (говядина)/2/1	200	18	11	34	304		43			38	249	64	4
13 001,02	Хлеб пшеничный 1	30	3	1	9	50								
13 003,02	Хлеб ржано-пшеничный 1	30	2		13	47					8	32	11	1
10 018,01	Кофейный напиток	200	2	2	27	134		22	10		68	45	9	
Итого за Обед			39	23	158	774		82	10		165	502	128	8
Итого за день			57	49	202	1242		108	106		560	701	180	9