

Согласовано

ТО УРНИ по Р.О.

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
в Миллеровском,
Чертовском, Тарасовском районах
Ростовской области в Миллеровском,
Чертовском, Тарасовском районах

346130, Ростовская область,
г. Миллерово, ул. Тельмана, д. 3

С.И. М.С.

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на осенне-зимний период
для школьников МБОУ Титовская СОШ
г. Миллерово

Согласовано

Директор МБОУ Титовская СОШ

Артамонов А.С.

2020г-2021г



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню Школы

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
210	Омлет натуральный.	200	28,83	48,28	5,66	280,45	0,14		140,52		216,41	477,93	35,93	5,17
131,02	Зеленый горошек	100	3,25	3,73	6,01	71	0,07	10,9	20		26,68	69,13	12,25	0,35
342	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	0,01	4,09			6,41	4,41	3,61	0,88
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1								
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
Итого за Завтрак			36,18	60,92	64,59	663,18	0,22	14,99	160,52		249,5	551,47	51,79	6,4
Обед														
546,05	Суп картофельный рисовый .	250	0,53	0,85	4,35	27,77	0,03	4			2,75	14,2	5,29	0,2
268,04	Котлеты мясные	100	17,68	16,98	18,86	300,81	0,08	0,01	12,68		13,34	8,53	5,08	0,36
226	Картофельное пюре	180	3,91	7,99	26,17	197,37	0,18	30,42			81,45	101,72	38,95	1,89
139	Капуста тушеная.	100	2,53	4,13	10,73	91,68	0,01	3,33	0,13		2,48	6,43	3,59	0,17
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79
527	Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед			30,73	32,37	108,83	856,81	0,33	37,85	12,81		110,79	157,87	61,11	3,74
Итого за день			66,91	93,29	173,42	1519,99	0,55	52,84	173,33		360,29	709,34	112,9	10,14

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню Школы

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
223	Запеканка из творога со сметаной.	200/20	28,3	19,25	30,39	407	0,11	0,85	118,53		305,83	368,8	43,97	1,21
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1								
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
Итого за Завтрак			32,42	28,05	69,07	655,78	0,11	0,94	118,53		310,6	376,29	47,97	2
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,99	5,18	13,27	108,57	0,04	8,39	0,15		6,61	22,55	9,77	0,43
255,01	Печень тушеная в соусе	80/40	0,97	10,72	4,22	117,23	0,01	0,77	20,7		19,28	19,58	1,25	0,05
108,01	Макароны отварные...	180	6,31	6,89	41,95	258,86	0,1				24,02	54,77	10,35	1,06
75	Икра свекольная	100	2,57	7,6	14,14	135,64	0,05	13	0,5		10,43	27,15	14,95	0,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67		0,49	0,01		44,41	15,41	6,01	1,2
527	Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед			18,18	32,76	137,55	927,47	0,23	22,65	21,36		110,75	158,96	46,53	3,79
Итого за день			50,6	60,81	206,62	1583,25	0,34	23,59	139,89		421,35	535,25	94,5	5,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню Школы

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
173	Каша овсяная вязкая молочная с маслом,сахаром	265	10,95	13,99	64,53	427,79	0,19	1,39	69,15		186,6	280,14	56,57	3,12
204,03	Какао с молоком	200	0,39	0,31	3,51	18,89			2		12	9	1,4	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1								
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
Итого за Завтрак			15,28	23,05	93,07	643,78	0,19	1,39	71,15		198,6	289,14	57,97	3,12
Обед														
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,7	2,82	13,83	90,08	0,09	8,5			10,6	49,3	18,65	0,76
294	Котлеты рубленые из куринной грудки	100	11,56	16,84	8,59	232,89	0,03	0,01	14,49		13,91	9,74	3,79	0,27
125	Картофель отварной	180	3,51	6,79	27,63	185,14	0,19	25,2	34,29		19,2	96,51	35,31	1,56
21,01	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13								
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79
527	Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед			23,65	28,97	100,37	760,29	0,34	33,8	48,78		54,48	182,54	65,95	3,71
Итого за день			38,93	52,02	193,44	1404,07	0,53	35,19	119,93		253,08	471,68	123,92	6,83

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню Школы

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
282	Оладьи из печени (Печень тушеная в соусе)	100	0,12	22,14	0,18	200,42								
171	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,04	8,83	45,84	295,76								
21,01	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13								
379,01	Кофейный напиток	200			19,96	79,8								
15	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54								
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
Итого за Завтрак			15,27	36,92	92,48	773,98								
Обед														
87	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81			50,28	137,98	38,3	1,81
260	Гуляш	60/50	34,45	32,63	8,38	465,04	0,13	10,12	0,35		10,34	24,73	11,88	0,57
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,16	10,79	49,75	341,94	0,35				15,98	238,03	159,75	5,36
47	Салат из квашеной капусты	100	0,14	5,02	5,9	69	0,01	1			3,1	5,8	1,4	0,08
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67		0,49	0,01		44,41	15,41	6,01	1,2
527	Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед			56,21	56,16	144,14	1316,4	0,68	17,42	0,36		130,11	441,45	221,54	9,35
Итого за день			71,48	93,08	236,62	2090,38	0,68	17,42	0,36		130,11	441,45	221,54	9,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню Школы

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
16	Колбаса отварная (порциями)	100												
171	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,16	10,79	49,75	341,94	0,35				15,98	238,03	159,75	5,36
21,01	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13								
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79
Итого за Завтрак			15	12,44	89,9	537,62	0,35	0,09			20,75	245,52	163,75	6,15
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	3,19	8,62	15,73	155,72	0,07	13,47	0,08		10,95	41,29	15,84	0,68
	Сметана	10	0,38	1	0,56	13								
291	Плов из курицы	200	19,85	23,52	36,36	439,77	0,12	5,65	0,17		19,75	79,95	44,2	1,8
528	Икра кабачковая..	100	1,9	8,9	7,7	119	153	7	920		41	37	15	0,7
187,01	Сок	200	1		18,2	76	0,02	4			14	14	8	0,6
527	Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед			32,22	44,41	113,62	990,99	153,24	30,12	920,25		91,7	191,74	87,24	4,11
Итого за день			47,22	56,85	203,52	1528,61	153,59	30,21	920,25		112,45	437,26	250,99	10,26

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню Школы

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
538	Сырники из творога со сметаной(Запеканка из творога со сметаной)	200/22	36,08	45,99	23,9	651,98			0,04		4,07	14,21	0,89	0,19
204,03	Какао с молоком	200	0,39	0,31	3,51	18,89			2		12	9	1,4	
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1								
15	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54								
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
Итого за Завтрак			43,86	59,4	52,44	921,97			2,04		16,07	23,21	2,29	0,19
Обед														
87	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81			50,28	137,98	38,3	1,81
279	Тефтели мясные с соусом	80/35	14,9	21,9	18,83	332,07	0,08	4,06	27,67		33,74	53,51	8,61	0,38
108,01	Макароны отварные...	180	6,31	6,89	41,95	258,86	0,1				24,02	54,77	10,35	1,06
75	Икра свекольная	100	2,57	7,6	14,14	135,64	0,05	13	0,5		10,43	27,15	14,95	0,72
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67		0,49	0,01		44,41	15,41	6,01	1,2
527	Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед			35,24	44,11	155,03	1166,99	0,42	23,36	28,18		168,88	308,32	82,42	5,5
Итого за день			79,1	103,51	207,47	2088,96	0,42	23,36	30,22		184,95	331,53	84,71	5,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню Школы

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
243	Сосиски отварные	100	0,07	6,6	0,13	60,09								
108,01	Макароны отварные...	200	7,01	7,66	46,61	287,62	0,11				26,69	60,86	11,5	1,18
131,02	Зеленый горошек	60	1,95	2,24	3,61	42,6	0,04	6,54	12		16,01	41,48	7,35	0,21
379,01	Кофейный напиток	200			19,96	79,8								
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
Итого за Завтрак			12,89	18	95,21	601,11	0,15	6,54	12		42,7	102,34	18,85	1,39
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем..	250	1,99	5,18	13,27	108,57	0,04	8,39	0,15		6,61	22,55	9,77	0,43
226	Картофельное пюре	180	3,91	7,99	26,17	197,37	0,18	30,42			81,45	101,72	38,95	1,89
229,01	Рыба , тушенная с овощами	80/50	21,24	7,72	4,42	172,59	0,15	3,58	0,08		56,53	318,79	74,28	1,22
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79
527	Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед			33,22	23,31	92,58	717,71	0,4	42,48	0,23		155,36	470,05	131,2	4,66
Итого за день			46,11	41,31	187,79	1318,82	0,55	49,02	12,23		198,06	572,39	150,05	6,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню Школы

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
174	Каша рисовая вязкая молочная с маслом,сахаром	265	7,3	13,12	62,89	403,69	0,05				4,24	79,5	26,5	0,53
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79
15	Сыр твердый (порциями)	15	3,45	4,35		54								
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
Итого за Завтрак			14,79	19,02	101,44	640,37	0,05	0,09			9,01	86,99	30,5	1,32
Обед														
546,05	Суп картофельный рисовый .	250	0,53	0,85	4,35	27,77	0,03	4			2,75	14,2	5,29	0,2
259,02	Жаркое по домашнему	180/50	20,54	18,76	25,79	358,47	0,24	33,01	0,14		19,32	94,74	38,12	1,54
47	Салат из квашеной капусты	100	0,14	5,02	5,9	69	0,01	1			3,1	5,8	1,4	0,08
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,9	119,67		0,49	0,01		44,41	15,41	6,01	1,2
527	Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед			27,55	27	100,01	762,41	0,31	38,5	0,15		75,58	149,65	55,02	3,35
Итого за день			42,34	46,02	201,45	1402,78	0,36	38,59	0,15		84,59	236,64	85,52	4,67

ИП Шаповалов Н.Н.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню Школы

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
210	Омлет натуральный.	200	28,83	48,28	5,66	280,45	0,14		140,52		216,41	477,93	35,93	5,17
528	Икра кабачковая..	100	1,9	8,9	7,7	119	153	7	920		41	37	15	0,7
379,01	Кофейный напиток	200			19,96	79,8								
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
Итого за Завтрак			34,59	58,68	58,22	610,25	153,14	7	060,52		257,41	514,93	50,93	5,87
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем.	250	3,19	8,62	15,73	155,72	0,07	13,47	0,08		10,95	41,29	15,84	0,68
294	Котлеты рубленые из куринной грудки	100	11,56	16,84	8,59	232,89	0,03	0,01	14,49		13,91	9,74	3,79	0,27
304	Рис отварной.	180	4,56	6,52	45,99	265,6	0,05				5,14	96,39	32,13	0,64
52	Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,84								
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79
527	Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед			26,82	40,49	127,39	987,23	0,18	13,57	14,57		40,77	174,41	59,96	2,71
Итого за день			61,41	99,17	185,61	1597,48	153,32	20,57	075,09		298,18	689,34	110,89	8,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню Школы

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 11 лет и старше

№ 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
Завтрак														
234	Котлеты (Биточки) рыбные.	100	19,11	16,81	23,53	324,83	0,14	0,47			40,97	220	56,94	1,19
125	Картофель отварной с маслом	180	3,6	6,93	28,89	197,91	0,21	35,31			17,66	102,41	40,61	1,59
21,01	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,6	13								
560	Хлеб пшеничный	50	3,86	1,5	24,9	131								
197	Чай с сахаром	200	0,18	0,05	13,65	51,68		0,09			4,77	7,49	4	0,79
Итого за Завтрак			27,55	25,39	92,57	718,42	0,35	35,87			63,4	329,9	101,55	3,57
Обед														
82	Рассольник ленинградский .	250	2,17	5,38	17,18	128,95	0,1	15,5			18,65	55,78	21	0,84
	Сметана	10	0,38	1	0,56	13								
268,04	Котлеты мясные	100	17,68	16,98	18,86	300,81	0,08	0,01	12,68		13,34	8,53	5,08	0,36
171	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,04	8,83	45,84	295,76								
139	Капуста тушеная.	100	2,53	4,13	10,73	91,68	0,01	3,33	0,13		2,48	6,43	3,59	0,17
342	Компот из свежих плодов(яблок).	200	0,16	0,16	27,89	114,63	0,01	4,09			6,41	4,41	3,61	0,88
527	Хлеб пшеничный/ржаной	75	5,9	2,37	35,07	187,5	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед			35,86	38,85	156,13	1132,33	0,23	22,93	12,81		46,88	94,65	37,48	2,58
Итого за день			63,41	64,24	248,7	1850,75	0,58	58,8	12,81		110,28	424,55	139,03	6,15

Составил _____ Администратор

М.П.

Утвердил

