

Утверждаю :

Директор МАОУ «СОШ №104 г. Челябинска»



О.В. Петрова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Обед 7-16 лет

04.04.2022-16.04.2022

СП 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основной

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Примечание, 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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
119, 13	Суп с макарон. изд.-ми с говядиной	250/15	8	6	21	178		17	1			28	67	25	1	
138, 14	Котлеты, биточки, шинцели*	60	9	9	5	138		1				21	15	5		
268, 14	Пюре картофельное рассыпчатая	150	8	6	37	235						20	181	120	4	
389	Сок фруктовый	200	3	1	18	76		4				14	14	8	1	
	Хлеб пшеничный ..	30	3	1	14	80										
	Хлеб Столичный	30	3	1	14	80										
	Итого за Обед		32	23	109	787		22	1			83	277	158	6	

Продленка																
256, 03	Маковая —	100	9	34	47	526						267	208	77	2	
145, 03	Кефир	200	3	3	4	51						267	208	77	2	
	Итого за Продленка		12	37	51	577						350	485	235	8	
	Итого за день		44	60	160	1364		22	1			350	485	235	8	

Рацион: Основной

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Примечание, 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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
96	Расолышник пенитентский	250	2	4	17	116		17	1			28	74	26	1	
294	Биточки куриные из филе ..	60/30	7	12	4	277						27	88	12	1	
312	Картофельное пюре ...	150	3	5	21	143		26				19	77	30	1	
	Компот из сухофруктов	200	3	29	29	116						45	15	6	1	
	Хлеб пшеничный ..	30	3	1	14	80										
	Хлеб Столичный	30	3	1	14	80										
	Итого за Обед		18	23	99	812		43	1			119	254	74	4	

Продленка																
427, 03	Выпечка "По - домашнему"	100	8	9	29	233						21	87	13	1	
270	Чай с сахаром	200			15	57						5	8	4	1	
	Итого за Продленка		8	9	44	290						26	95	17	2	
	Итого за день		26	32	143	1102		43	1			145	349	91	6	

МАОУ "СОШ №104 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Примечание, 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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
82, 03	Борщ с капустой и картофелем	250	2	4	13	96		20	1			46	53	25	1	
260, 01	Гуляш из свинины,	40/40	10	9	3	131		2				15	11	3		
309	Макаронные изделия отварные	180	6	5	43	248						32	58	11	1	
7, 17	Компот из вишни см.	200	3	1	26	101		3	20			8	6	5		
	Хлеб пшеничный ..	30	3	1	14	80										
	Хлеб Столичный	30	3	1	14	80										
	Итого за Обед		24	20	113	736		25	21			101	128	44	2	

Продленка

Улитки АРОЖКОВОЙ С МОЛОКОМ		100	5	5	49	280				11	43	8	1
суп вар-		200											
4 400	Чай с молоком		5	5	15	58				5	8	4	1
Итого за Продавца			5	5	64	338				16	51	12	2
Итого за день			29	25	177	1074			25	21	117	179	56

Сезон:

[illegible][illegible]

Рацион: Основной	День: среда	Сезон:
------------------	-------------	--------

[illegible]

Продолженка

МАОУ "СОШ №104 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-0

Приложение 2 к СанПиН 2.4.3.2403-00

Рацион: Основной

День: четверг

Сезон

[illegible]

Journal of Management Inquiry 22(4) 391-406

Убед		29	27	121	852	57	21	85	311	175	6
Продленка											
415.0	Корж песочный детский с орешками	75	7	24	49	440		22	74	22	1
348	Компот из яблок	200			28	109		16	26	8	1
Итого за Продленка			7	24	77	549		38	100	30	2
Итого за день			36	51	198	1401	57	123	411	205	8

№ 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	Обед	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
13.1.1	Щи с мясом с годдиной тул.	250/15	8	8	9	145		31	1		46	50	23	1		
14.1.1	Рыба тушеная с овощами	50/50	1	7	3	77		3	2		27	23	11			
348	Рис отварной	150	4	6	39	229					16	85	28	1		
	Компот из яблок	200			28	108					16	26	8	1		
	Хлеб пшеничный	30	3	1	14	80										
	Хлеб Столичный	30	3	1	14	80										
Итого за Обед		19	23	107	720		34	3			105	184	70	3		
Продленка																
14	Булочка " Аджарская "	100	13	14	58	419		39			156	162	19	1		
	Сок фруктовый 0,2	1/200мл	5		91	380		20			70	70	40	3		
Итого за Продленка		18	14	149	799		20	39			226	232	59	4		
Итого за День		37	37	296	1519		54	42			331	416	129	7		

Составил Шарапова Г. П. М.П. Шарапова Г. П. Утвердил Шарапова Г. П.

Обед 7-15 лет

04.04.2022-16.04.2022

01.23/24.3590-20