

«Утверждаю»
Директор МАОУ лицея №4 (ТМОЛ)



Киселева И.А.

« _____ » _____ 2021г.

«Утверждаю»
И.И. Галова Е.В.



Галова Е.В.

« _____ » _____ 2021г.

Примерное десятидневное меню для учащихся льготных категорий МАОУ лицея № 4 (ТМОЛ)

г. Таганрог

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Горячее питание

День: понедельник
Неделя: 1Сезон:
Возраст:

№ 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
22	Суп картофельный с рисом	200	1	4	11	90		6	1		15	37	15	
18	Горошек зелёный консервированный	10			1	4		1			2	6	2	
457	Сосиска отварная	50	7	10	23	160					11	50	6	1
90	Каша пшеничная	100	3	2	17	102					7	22	5	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
4	хлеб пшеничный-	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за			13	16	81	483		7	1		51	151	41	3
Итого за день			13	16	81	483		7	1		51	151	41	3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Горячее питание

День: вторник
Неделя: 1Сезон:
Возраст:

№ 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
81	Свекла отварная с растительным маслом	25		3	2	33		2			9	10	5	
26	Суп картофельный с вермишелью	200	2	4	12	95		10	1		21	38	15	1
235,01	Гуляш из мяса кур.	60	32	10	7	245		6	1		22	93	19	1
344	каша ячневая	100	3	4	21	137					12	102	13	1
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
4	хлеб пшеничный-	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за			40	21	71	637		18	2		80	279	65	5
Итого за день			40	21	71	637		18	2		80	279	65	5

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Горячее питание

День: среда
Неделя: 1Сезон:
Возраст:

№ 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
8	капуста квашеная	20		2	1	22		8			14	8	5	
452	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2	4	9	81		18	1		31	45	19	1
236	Куриная печень в сметанном соусе	50	8	8	2	116		11	5		15	117	12	7
11	Макароны отварные	100	5	4	32	184					12	41	7	1
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
4	хлеб пшеничный-	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за			18	18	73	530		37	6		88	247	56	11
Итого за день			18	18	73	530		37	6		88	247	56	11

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Горячее питание

День: четверг
Неделя: 1Сезон:
Возраст:

№ 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

9	Суп картофельный с горохом	200	5	4	16	124		9	1		27	69	28	2
40,03	Плов с курицей	200	14	19	32	362		3	1		27	179	39	2
171	кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2	2	19	91			11		46	33	5	
4	хлеб пшеничный-	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за			23	26	81	648		12	13		106	300	76	4
Итого за день			23	26	81	648		12	13		106	300	76	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Горячее питание

День:пятница
Неделя:1

Сезон:
Возраст:

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
107	суп картофельный с пшеном	200	3	5	19	134		14	1		19	75	29	1
10,01	Котлета рубленая из филе куриного	50	11	8	9	156		1			23	93	14	1
392	каша гречневая	100	5	3	25	149					10	120	80	3
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
4	хлеб пшеничный-	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за			22	16	82	566		16	1		68	324	136	7
Итого за день			22	16	82	566		16	1		68	324	136	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Горячее питание

День:понедельник
Неделя:2

Сезон:
Возраст:

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
452	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2	4	9	81		18	1		31	45	19	1
457	Сосиска отварная	50	7	10	23	160					11	50	6	1
392	каша гречневая	100	5	3	25	149					10	120	80	3
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
4	хлеб пшеничный-	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за			16	17	86	517		18	1		68	251	119	6
Итого за день			16	17	86	517		18	1		68	251	119	6

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Горячее питание

День:вторник
Неделя:2

Сезон:
Возраст:

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
22	Суп картофельный с рисом	200	1	4	11	90		6	1		15	37	15	
170,02	рыба отварная	50	10	12	3	158	6	1			16	109	16	1
24	Картофельное пюре	100	1	6	9	90		11			26	44	14	1
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за			15	22	53	465	6	18	1		74	226	58	4
Итого за день			15	22	53	465	6	18	1		74	226	58	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Горячее питание

День:среда
Неделя:2

Сезон:
Возраст:

№ 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	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	ценность (ккал)	7	8	9	10	11	12	13	14	15
107	суп картофельный с пшеном	200	3	5	19	134		14	1			19	75	29	1
385	Грудки куриные тушённые в сметанном соусе	50	8	4	2	78		1	1			16	66	9	1
11	Макароны отварные	100	5	4	32	184						12	41	7	1
1	Чай с сахаром	200			14	56						10	16	9	2
4	хлеб пшеничный-	30	2		15	71						6	20	4	
Итого за			19	13	82	524		16	1			63	217	59	4
Итого за день			19	13	82	524		16	1			63	217	59	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Горячее питание

День:четверг

Сезон:

Неделя:2

Возраст:

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
26	Суп картофельный с вермишелью	200	2	4	12	95		10	1		21	38	15	1
10,01	Котлета рубленая из филе куриного	50	11	8	9	156		1			23	93	14	1
344	каша ячневая	100	3	4	21	137					12	102	13	1
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
4	хлеб пшеничный-	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за			18	17	71	515		11	1		72	269	55	4
Итого за день			18	17	71	515		11	1		72	269	55	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Горячее питание

День:пятница

Сезон:

Неделя:2

Возраст:

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9	Суп картофельный с горохом	200	5	4	16	124		9	1		27	69	28	2
40,03	Плов с курицей	200	14	19	32	362		3	1		27	179	39	2
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
4	хлеб пшеничный-	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за			21	24	76	613		12	2		70	284	80	5
Итого за день			21	24	76	613		12	2		70	284	80	5

Составил _____ Вальюн Филипп Юрьевич Утвердил _____
М.П.