СОГЛАСОВАНО

Руководитель межрегионального

Управления № 91 ФМБА России

_____ Е.А. Пирошкин

«07» 12 2015г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №64

_____ Т.А. Потапова

«___» _____ 2015г.

Примерное 10-дневное меню для детей и подростков с 11 до 18 лет

Для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях

Оформления по Приложению №2 СанПиН 2.4.5.2409-08

Сборник технических нормативов для питания детей 2015 г

КОПИЯ ВЕРНА

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ №64 Е.А. ВОЛДЫРЕВ

Утверждаю: Директор школы

Примерное меню 11 – 18 лет

1 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	угл		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2015 г	завтрак												
19,8	Котлета из говядины (м/б)	100	10,56	20,37	11,35	270	0,22	2,08	32	221,6	315,4	79,6	2,1
57,3	Макароны отварные	180	5,52	4,52	27,2	168,45	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
6	Соус сметанный с томатом	50	0,03	12	2,40	30	0	0	40	2,4	3	0	0
14,10	Чай с сахаром витам	200	0,06	0,015	14,0	57,31	0,02	1,33	0	133,33	111,11	25,56	2
доп	Хлеб пшен. витамин.	50	3,32	0,52	19,24	90,8	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
доп	Фрукты	200	0,64	0,64	15,68	75,20	16,0	000	121,28	3,52	0,05	16,0	000
	Обед												
1,6	Икра морковная	100	2.20	4.60	10,8	93,7	30,6	41,2	70,0	1,2	0.05	5,12	00
19	Суп карт. с горохом (вегет.)	250	5,49	5,28	16,33	38,08	35,30	87,17	2,03	5,81	3,5	0,04	000
16	Котлета куриная запечён. в соусе (филе куры)	200	9,7	13,9	7,80	196,0	00	0,26	64,0	56,0	105,9	15,40	1,0
13,3	Капуста тушёная	180	2,75	6,48	34,52	213,53	21,96	43,99	119,59	1,73	0,23	31,50	0,15
6,10	Компот ик с/фруктов витаминизированный	200	0,57	00	24,26	95,45	0,02	59,4	0	23,4	23,4	17	60,3
доп	Хлеб пшеничн. витаминиз.	70	4,98	0,76	28,86	136,2	0,04	0	0	9,2	42,4	10,0	1,24
доп	Хлеб ржаной	70	2,1	0,31	22,41	96,3	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
доп	Кисломолочный продукт	200	4,2	4,8	12,49	105,7	0,28	20,23	0,53	217,41	356,0,8	160,04	7,00
	Итого за день		54,38	55,45	229,8	1629,26							

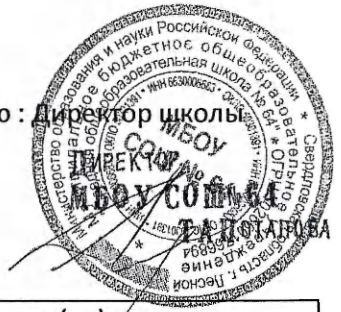
Утверждаю :Директор школы МБОУ СОШ №64 ГАПОТАПОВА

Примерное меню 11 – 18 лет

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	угл		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2015 г	ЗАВТРАК												
11	Салат из белокоч капусты с маслом растительным	100	0,85	3,05	5,19	51,54	26.8	7,90	14,83	0,32	0,01	20,97	000
40	Запеканка картофельная с мясом б/к	243	18,2	20,54	28,74	372,49	33,2	63,26	203,8	3,65	0,24	5,62	0,04
16,10	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,0	0,02	00	0,08	33,0	67,50	10,50	0,40
доп	Сок	200	0,57	-	24,2	95,45	0	0,27	0	13,6	22.13	11,73	2,13
доп	Хлеб пшен. витаминизир.	50	3,32	0,52	19,24	90,8	0,04	0	0	9,2	34,8	13.2	0.44
	Обед												
33	Суп крестьянский со сметаной	250	4,79	6,03	12,4	118,6	0,06	0,03	1,02	32.0	34,98	5,42	0,3
	Тефтели рыбные	100	10,93	13,4	15,95	271,8	0,04	00	00	9,2	34,8	15,4	0,41
27,3	Рагу из овощей	240	2,29	11,0	14,44	166,0	23,90	27,80	61.80	0,98	0,07	8,67	000
1,10	Компот из яблок икураги витамин	200	-	1,45	6.88	0,02	59.4	0	23,4	23,4	17,0	1,24	
доп	Хлеб пшеничн. витаминиз	70	4.98	0,78	28,89	136,2	0,03	1,0	0	4,48	36,6	26,2	0,86
доп	Хлеб ржаной	70	2,1	0,31	22,41	96,3	0.04	15.0	0	24,0	16,5	13.5	3,3
	Итого за день		53,87	54,10	229,04	1691,95							

Утверждаю : Директор школы



Примерное меню 11 – 18 лет

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	угл		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2015 г	ЗАВТРАК												
9.5	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	27,8	18,0	32.4	279.6	0,09	0.74	0.33	226,4	44,9	48,9	0,8
14	Икра свекольная	100	2,35	4.60	12.3	100.1	0,03	6.72	000	38.2	60.7	29,6	1.7
доп	Фрукты	200	0.64	0.64	15.68	75.20	16,0	00	121,28	3.52	0.05	16.0	000
17.10	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,0	0,02	0,00	0,08	34,0	45.00	7,0	0,00
доп	Хлеб пшенин. витамин.	40	4,3	0.61	21,04	92,8	0,04	0,00	0,00	9,2	402,4	10,0	1,24
5.13	Сыр	20,0	25,6	26,1	00	84	0,02	0,02	7,5	12	8,25	6,75	1,65
	Обед												
18.2	Суп картофельн. с макар. изделиями вегетарианск.	200	2,15	2,27	13,7	83,80	0,09	6,60	0,00	19,6	53,32	21,6	0,8
9.8	Печень по-строгановски с зел. горошком	200/30	17,4	11,6	7,10	162,31	6,36	25,6	5,84	20,4	241,17	16,2	5,10
3.3	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,82	36,98	27,27	86,80	1,01	0,15	18,17	0,20
2.10	Компот из яблок и изюма витамин	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
Доп	Хлеб пшеничный витам.	50	4,3	0,61	21,4	92,8	0,04	0,00	0.00	9,2	402,4	10,0	1,24
Доп	Хлеб ржаной	45	1,64	0,24	17,43	74,9	0,04	15,0	0,00	24,0	16,5	13,5	3,3
доп	Кисломолочный. продукт	200	4,2	4,8	12,49	105,7	0,28	20,23	0,53	217,41	356,8	160,04	7,00
	Итого за день		53,75	54,69	221,62	1628,27							

Утверждаю. Директор школы

МБОУ СОШ №64

Примерное меню 11 – 18 лет

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	угл		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2015 г	ЗАВТРАК												
35,1	Салат карт. с морков. и сол. огурцом	100	1,4	5,1	8,8	87,0	0,018	4,19	102	19	13,1	14	0,7
14,4	Каша пшённая с маслом	210	6,5	6,0	31,2	205,0	17	0,42	00	37,3	06	4,2	6,0
18,10	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,0	14,0	0,56
5,3	Сыр	20	3,45	4,35	0,3	95	0,80	0,70	0,60	34,80	29,90	21,000,2	0,2
доп	Хлеб пшеничн. витамин.	50	3,32	0,52	19,24	70,0	0,04	0,75	12,5	118,75	18,75	0,13	1,24
доп	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
1,6	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,00	0,10	22	76,8	4,80	1,00
	Обед												
10,2	Рассольник петербургск. со сметаной (вегетар.)	250	1,68	4,09	213,2	96,60	21,1	20,7	57,56	0,7	0,08	6,03	
23,8	Тефтели мясные в соусе	80/80	8,87	9,83	1,0	0,00	43,90	21,60	106,7	6,0	6,0	0,85	39,0
13,3	Сложный гарнир	50/50	2,9	4,1	17,9	120	0,10	9,10	00	52,11	238,4	59,7	0,10
9,10	Кисель из смеси с/ф	200	0,20	0,00	32,60	132,0	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
28,12	Пирожок с повидлом	65	4,02	2,0	35.96	178,7	0,00	0,00	10,2	11,70	36,84	14,0	0,8
доп	Хлеб пшеничн. витамин.	50	4,98	0,78	28,89	130,2	0,03	1,0	0,00	36,6	26,2	0,86	1,3
доп	Хлеб ржаной	45	2,1	0,31	22,41	96,3	0,04	15,0	0,00	16,5	13,5	3,3	1,0
	Итого за день		53,75	54,69	221,65	1628,27							

Утверждаю :Директор школы

Примерное меню 11– 18 лет

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	угл		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2015 г	ЗАВТРАК												
28,1	Салат из свеклы с зел.гор.	100	0,82	2,75	4,68	47,82	19,86	12,30	24,96	0,75	0,01	4,56	0,00
	Колбаса отварная	100	11,7	12,65	-	190,7	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,7	0,86
1,3	Картофель отварной	180	3,3	6,71	17.5	127.5	0,04	0,00	0,00	9,2	34,8	13,2	0,44
доп	Хлеб пшен. (витам.)	50	3,32	0,52	19,24	90,8	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,04
17,10	Кофе на молоке	200	0,06	0,015	14,0	57,31	0,02	1,33	0,00	133,	111,0	25,56	2,0
	ОБЕД												
3,2	Борщ из св. капусты со сметаной вегетарианский	250	7,8	5,47	10,0	110,3	0,06	8,82	8,0	65,72	258,0	37,33	1,73
4,9	Плов из птицы (филе)	260	25,3	21,2	44,6	471,2	8,0	1,26	60,0	56,38	3,0	59,38	2,7
20,10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18.3	75,0	97,50						
доп	Фрукты	200	0,57	-	24,2	95,45	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
доп	Хлеб пшенич. (витам.)	70	4,98	0,78	28,89	136,2	0,03	1	0	4,48	36,6	26,2	0,86
доп	Хлеб ржан.	70	2,1	0,31	22,41	96,3	0,04	15	0	24	16,5	13,5	3,3
доп	Кисломолочный продукт	200	4,2	4,8	12,49	105,7	0,28	20,23	0,53	217,41	356,08	160,0	7,00
	Итого за день		53,88	54,91	229,4	1569,46							

Утверждаю: Директор школы

Примерное меню 11 – 18 лет

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	угл		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2015 г	ЗАВТРАК												
8.4	Каша рисовая с маслом	160	2,32	3.96	28,9	161,0	4,70	16,4	0,00	50,6	0,3	0,02	20,0
1,6	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,00	0,10	22	76,8	4,80	1,00
18.10	Кокао на молоке	200	2,45	0,011	11,17	42,9	0	0	40	2,4	3	0	0
Доп	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
доп	Хлеб пшеничн. (витам.)	50	1,66	0,26	9,62	45,4	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
	ОБЕД												
15.2	Суп из овощей вегетар.	250	4,57	2,18	9,42	103,1	0,06	0,16	16	35,2	76,8	20,8	1,76
13.5	Жаркое из говядины б/к с солёным огурцом	80/160/30	27,5	4,67	13,7	165,6	0,13	5,61	15,0	19,44	210.6	41,4	2,5
Доп	Хлеб пшенич. (витам.)	70	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
Доп	Хлеб ржан.	70	2,1	0,31	22,41	93,3	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
7.10	Компот из шиповника с курагой	200	0,43	-	18,19	71,59	0,28	95,36	16	233,7	484,9	126,65	67,99
36.12	Пирожок с повидлом	70	4,33	2,2	38,75	192,5	0,0	0,0	11,9	13,65	42,98	16	0,9
	Итого за день	-	54,53	55,05	234,5	1635,9							

Утверждаю: Директор школы

Примерное меню 11 – 18 лет

7 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	угл		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2015	ЗАВТРАК												
9.7	Котлета рыбная запеч.	100	11,9	4.05	7,67	115,0	47,30	21,1	21,0	0,5	0,06	0,82	21,0
60.3	Рис рассыпчатый	150	3,7	3,4	37,1	193	0,13	0,00	028	17	0,5	147	45,3
17.10	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,0	0,02	0,00	0,08	34,0	45.00	7,0	0,00
доп	Фрукты	200	0,57	-	24,2	95,45	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
доп	Батон йодированный	20	2,49	0,39	14,43	68	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41
доп	Хлеб пшен. витамин.	50	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
1.13	Масло сливочное	10	0,06	0,82	0,090	75,4	0,02	2,45	0	8,5	15	7	0,25
	ОБЕД												
19.1	Салат из моркови с яблоком	100	0,63	3,08	6,88	57,26	0,02	2,45	0	8,5	15	7	0,25
8.2	Суп крест. со сметан.	250	4,25	5,22	10,08	105,15	0,05	10,3	0	34,45	53,03	26,2	1,18
64.8	Голуб. ленив. б/к в мол.соусе	130	9,38	8,23	12,52	153,61	0,05	0	24	48	172	24	2,4
3.3	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,82	36,98	27,27	86,80	1,01	0,15	18,17	0,20
6.10	Компот из с/ф витамин.	200	0,06	-	17,74	66,76	0,02	4	0	14	14	8	2,8
Доп	Хлеб пшенич. (витам.)	30	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	9,2	42,4	10	1,24
Доп	Хлеб ржаной	70	2,1	0,31	22,41	96,3	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
Доп	Кисломолочный продукт	200	4,2	4,8	12,49	105,7	0,28	20,23	0,53	217,41	3560,8	160,04	7,00
	Итого за день		54,59	55,78	229,56	1645							

Утверждаю: Директор школы

Примерное меню 11 – 18 лет

8 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	угл		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2015	ЗАВТРАК												
9.1	Салат из свежей капусты	100	0,85	3,05	5,19	51,54	26.8	7,90	14,83	0,01	20,97	000	0,5
2.4	Каша гречневая с маслом	210	7,47	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0,00	0,02
1.6	Яйцо варёное	40	5,10	4,60	0,30	63	0,03	0,00	0,10	22	76,8	4,80	1,00
Доп	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
17.10	Кофе на нат.молоке	200	3,3	3,63	19,25	96,36	0,03	0	0	27,90	19,50	4,20	0,33
Доп	Хлеб пшенич. (вит.)	40	2,49	0,39	14,43	68,1	0,01	0,28	0,23	38,00	126,00	14,00	0,23
	ОБЕД												
7.2	Щи из свежей капусты со сметаной вегетар.	250	1.75	4.89	8,48	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,48	0,01
1.9	Кура отварн. (филе)	100	16,88	10,88	0.00	165.0	31.20	16.0	114,4	1.44	0.3	0,00	0,1
57.3	Макароны отварные	180	17,62	49.96	70,24	801,0	292,4	97,90	293,80	3,98	0,25	13,38	338,0
6.11	Соус сметанный	50	1,67	3,69	4,69	87,79	0,02	0,80	0,70	32,40	29,90	21	0,70
20.10	Напиток из шиповника	200	0,06	00	17,34	66,36	0,04	0	09,2	42,4	10	21	1,24
Доп	Хлеб пшаничн. (вит.)	70	4,15	0,65	24,05	113,5	0,05	0	0,01	41,45	29,25	6,30	0,1,
Доп	Хлеб ржаной	70	1,88	0,28	19,92	85,6	0,01	9,98	0,01	4,00	2,60	2,20	0,52
	Итого за день		54,48	56,3	226,69	1631,96							

Утверждаю: Директор школы

Примерное меню 11 – 18 лет

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	угл		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2015	ЗАВТРАК												
19	Морковь тертая	100	1.8	0.18	8.62	40.40	0.05	6.25	0.00	24.2	44	30.7	12
2.6	Омлет нат. зелёым гор.	205/30	14,2	22,1	2,65	267,9	0,10	0,25	345,0	114,2	260.5	19.5	2,9
доп	Фрукты	200	0,57	-	24,2	95,45	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
16.10	Чай с/с с молоком	200	5,19	3,6	17,9	97,09	0,04	0,75	12,5	155	118,75	18,75	0,13
Доп	Хлеб пшен. витам.	50	3,49	0,39	14,43	68,1	0,04	3,03	20	44,67	69	58,4	1,385
	сыр	20	3.45	4.35	0.3	84	0.02	0.02	7.5	12	8.25	6.75	1.65
	ОБЕД												
11.2	Суп рассольник дом. вегетарианский	250	8.3	20.8	51.2	125	0.38	49.9	00	10.5	6.0	6.18	4.1
37.8	Тефтели из печени с рисом	200	10,2	11,8	17,4	217,0	0,1	7,48	0,00	67,50	203,2	53,0	3,2
59.3	Рагу овощное	240	2,75	13,2	17,3	199,2	0,08	10	37,2	28,6	74,16	33,3	1,18
1.10	Компот из яблок кураги витаминиз	200	0,06	-	17,74	66,76	0,02	4	0	14	14	8	2,8
Доп.	Хлеб пшеничн. (вит.)	70	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	41,49,25	34,8	13,2	0,44
Доп.	Хлеб ржаной	70	2,1	0,31	22,41	96,3	0,04	15	0	24	16,5	13,5	3,3
Доп	Кисломолочный продукт	200	4,2	4,8	12,49	105,7	1,8	137,135	74,49	344,03	1095	373,94	20,104
	Итого за день		53,87	54,93	231,99	1644,41							

Утверждаю: Директор школы

Примерное меню 11 – 18 лет

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн.	Минеральные вещества (мг)						
			б	ж	угл		B	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2015	ЗАВТРАК												
14	Икра морковная	100	2,35	4,60	12,3	100,1	38.2	29,6	60,7	1,7	0,03	6,72	0,00
6.5	Сырники из творога с молоком сгущ.	160/40	28,4	19,5	17.1	357,1	0,11	0,39	89,9	248,7	350,7	39,6	1,1
15.10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	37,0		0,80					
доп	Сок	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,4	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
доп	Хлеб пшенич. витам.	50	1,66	0,26	9,62	45,4	0,02	8,56	0	34,4	37,13	19,7	1,72
	ОБЕД												
21.2	Суп-лапша с курой (филе)	250	2,3	3.4	13,9	96,	0,48	8,325	3	18,42	94,7	28,88	1,214
3.7	Рыба тушёная с овощами	120/75	13.8	7,85	6,53	150.0	0,10	3,35	0,01	52,11	238.4	59,7	0,9
3.3	Картофельное пюре	180	3,06	4,80	20,45	137,82	36,98	27,27	86,80	1,01	0,15	18,17	0,20
6.10	Кисель из смеси с/ф	200	0,20	0,00	32,60	132,0	0.00	0,00	0,00	18.0	4,29	0,00	0,60
Доп	Хлеб пшенич. (вит.)	70	4,15	0,65	24,05	113,5	0,04	0	0	9,2	34,8	13,2	0,44
Доп	Хлеб ржаной	70	2,1	0,31	22,41	96,3	0,04	15	0	24	16,5	13,5	3,3
36.12	Пирожок с творогом	70	9,0	6,8	23,3	190.0	0,06	116,2	41,8	81,54	334,86	86,91	6,59
	Итого за день	-	53,068	55,07	222,84	1625,15							