

Утверждаю :

Директор МАОУ «СОШ №104 г. Челябинска»

  
О.В. Петрова

01.09.2022 г.

# ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## Обед 7-16 лет

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основной

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст:

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Обед</b>																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
4 540,01	Суп картофельный с рыбными консервами.....	250/15	5	6	20	156	24	1			29	112	35	1		
4 576,02	Фрикадельки в соусе-	60/30	5	6	4	90	1				12	9	3			
	Греча отварная распычатая	150	8	6	37	235					20	181	120	4		
	Огурцы свежие.	30			1	4	3				7	13	4			
389	Сок фруктовый	200	1		18	76					14	14	8	1		
	Хлеб пшеничный ..	30	3	1	14	80										
	Хлеб Столичный	30	3	1	14	80										
	<b>Итого за Обед</b>		25	20	108	721	32	1			82	329	170	6		
<b>Продленка</b>																
4 184,06	Рулетик дрожжевой с молоком сущ.вар.-	100	5	5	49	280					11	43	8	1		
534	Какао с молоком	200	1	1	21	94					3	26	8	1		
	<b>Итого за Продленка</b>		6	6	70	374					14	69	16	2		
	<b>Итого за день</b>		31	26	178	1095	32	1			96	398	186	8		
	<b>Итого за день</b>		31	26	178	1095	32	1			96	398	186	8		
<b>Рацион: Основной</b>																
<b>День: вторник</b>																
<b>Неделя: 1</b>																
<b>Возраст:</b>																
<b>Сезон:</b>																
<b>Обед</b>																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
4 280,17	Борщ сибирский .	250	1	4	10	82	17	1			39	40	19	1		
	Картофель тушеный по-домашнему с мясом	40/150	12	10		136					16	3	1			
4 167,05	Помидоры порционные1/30	30			1	7	8				4	8	6	1		
349	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1		
	Хлеб пшеничный ..	30	3	1	14	80										
	Хлеб Столичный	30	3	1	14	80										
	<b>Итого за Обед</b>		19	16	68	501	25	1			104	66	32	2		
<b>Продленка</b>																

Итого за День	37	36	162	1149	79	21	360	432	93	3
Рацион: Основной	День: четверг				Сезон:					
	Неделя: 1				Возраст:					

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
4 464	Ши с филе грудки куриной.	250/15	8	10	10	161		31	1		51	102	28	1		
4 113,14	Плов из филе грудки индейки	50/150	8	8	6	128		1			19	15	5			
		30			1	4		3			7	13	4			
388	Огурцы свежие.	200			29	116					45	15	6	1		
	Напиток из шиповника	30	3	1	14	80										
	Хлеб пшеничный ..	30	3	1	14	80										
	Хлеб Столичный	30	22	20	74	569		35	1		122	145	43	2		
Итого за Обед																
Продленка		100	13	14	58	419				39	156	162	19	1		
	Булочка " Аджарская "	200			15	57					5	8	4	1		
270	Чай с сахаром		13	14	73	476			39		161	170	23	2		
Итого за Продленка																
			35	34	147	1045		35	40		283	315	66	4		

Итого за День  
 МАОУ "СОШ №104 г. Челябинска"  
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Основной

Неделя: 1  
 День: пятница  
 Сезон:  
 Возраст:

№ рец.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед																
4 247,03	Суп с макарон. изд-ями с курицей.	250/15	3	3	21	107		17	1		27	66	25	1		
267	Шницель натур. рубленый*	75	17	21	8	295					38	36	11	1		
312	Картофельное пюре.....	100	2	3	14	96		17			13	51	20	1		
4 187	Каргуста тушеная.	50	1	3	6	53		27			54	32	16	1		
348	Компот из кураги	200	1	1	31	123		1	1		32	29	21	1		
	Хлеб пшеничный ..	30	3	1	14	80										
	Хлеб Столичный	30	3	1	14	80										
Итого за Обед																
			30	32	108	834		62	2		164	214	93	5		
Продленка																
4 256,03	Маковка----	100	9	34	47	526					267	208	77	2		
377	Чай с лимоном.	200/7			15	59		3			8	10	5	1		
Итого за Продленка																
			9	34	62	585		3			275	218	82	3		

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Итого за день	39	66	170	1419	65	2	439	432	175	8
Итого за день	39	66	170	1419	65	2	439	432	175	8

Рацион: Основной

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон:

Возраст:

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
4 119,09	Суп с макарон.мзд-ями с говядиной туш	250/15	8	6	21	178		17	1		28	67	25	1		
294	Биточки куриные из филе-	60/30	7	12	4	277					27	88	12	1		
	Рис отварной	150	4	6	39	229					16	85	28	1		
4 167,05	Помидоры порционные1/30	30			1	7		8			4	8	6	1		
389	Сок фруктовый	200	1		18	76		4			14	14	8	1		
	Хлеб Столичный	30	3	1	14	80										
	Хлеб пшеничный ..	30	3	1	14	80										
<b>Итого за Обед</b>																
			26	26	111	927		29	1		89	262	79	4		
<b>Продленка</b>																
4 415,06	Корж песочный детский с орешками под глазурью 75	75	6	23	49	422					19	62	16	1		
378	Чай с молоком	200			15	58					5	8	4	1		
<b>Итого за Продленка</b>																
			6	23	64	480					24	70	20	2		
<b>Итого за день</b>																
			32	49	175	1407		29	1		113	332	99	6		

МАОУ "СОШ №104 г. Челябинска"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основной

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: вторник

Неделя: 2

Сезон:

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	Y	Целлюлоза	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
96	Рассольник ленинградский	250	2	4	17	116	17	1	28	74	26	1				
290,01	Грудка куриная тушеная в соусе.	75/30	21	24	3	311	1	24	189	22	2					
312	Картофельное пюре.	150	3	5	22	152	26	50	101	33	1					
7,17	Оррцы свежие.	30			1	4	3	7	13	4						
	Компот из вишни с/м.	200			26	101	3	20	8	6	5					
	Хлеб Столичный	30	3	1	14	80										
	Хлеб пшеничный ..	30	3	1	14	80										
<b>Итого за Обед</b>			32	35	97	844	50	21	117	383	90	4				
<b>Продленка</b>																
	Булочка Дорожная.	100	7	16	64	424			19	66	13	1				
4 145,08	Кефир	200	3	3	4	51										
<b>Итого за Продленка</b>			10	19	68	475			19	66	13	1				
<b>Итого за День</b>			42	54	165	1319	50	21	136	449	103	5				
<b>Итого за День</b>			42	54	165	1319	50	21	136	449	103	5				
<b>Рацион: Основной</b>																
<b>День: среда</b>																
<b>Неделя: 2</b>																
<b>Сезон:</b>																
<b>Возраст:</b>																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	Y	Целлюлоза	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
82,03	Борщ с капустой и картофелем	250	2	4	13	96	20	1	46	53	25	1				
260	Гуляш из свинины	50/50	12	11	3	164	2	19	13	4						
	Гречка отварная рассыпчатая	150	8	6	37	235		20	181	120	4					
349	Морковь т ертая с сахаром,	53	1	3	7	55	2	4	25	27	19					
	Компот из сухофруктов	200			29	116			45	15	6	1				
	Хлеб пшеничный ..	30	3	1	14	80										
	Хлеб Столичный	30	3	1	14	80										
<b>Итого за Обед</b>			29	26	117	826	24	5	155	289	174	6				
<b>Продленка</b>																
4 189,06	Школьная пицца*	100	11	18	30	326	3		132	166	23	2				
377	Чай с лимоном.	200/7			15	59	3		8	10	5	1				

Итого за Продленка	11	18	45	385	6	140	176	28	3
Итого за день	40	44	162	1211	30	295	465	202	9

МАОУ "СОШ №104 г. Челябинска" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Основной  
 День: четверг  
 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	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Обед</b>																
4 246,04	Щи с грудкой куриной	250/15	2	4	9	84		31	1		45	49	22	1		
	Котлета по домашнему	50	8	10	4	138					23	74	10	1		
198	Пюре гороховое	150	7	3	26	259	1			64	159	62	5			
348	Компот из кураги	200	1		31	123		1	1		32	29	21	1		
	Огурцы свежие	30	30			4		3			7	13	4			
	Хлеб пшеничный ..	30	3	1	14	80										
	Хлеб Столичный	30	3	1	14	80										
	Итого за Обед		24	19	99	768	1	35	2		171	324	119	8		
<b>Продленка</b>																
	Булочка с сыром..	100	11	21	40	398					217	170	21	1		
4 145,05	Йогурт	200	6	6	9	116		3			240	180	28			
	Итого за Продленка		17	27	49	514		3			457	350	49	1		
	Итого за день		41	46	148	1282	1	38	2		628	674	168	9		

Итого за день: 41 46 148 1282 1 38 2 628 674 168 9  
 Рацион: Основной День: пятница Сезон: Возраст:

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

**Обед**

4 119,12	Суп с макарон. изд-ями с говядиной туш-	250/15	8	6	21	178		17	1		28	67	25	1
4 191,13	Котлеты или биточки рыбные...	60	1	6	7	90					16	13	5	
312	Картофельное пюре...	100	2	3	14	96		17			13	51	20	1
4 187	Капуста тушеная...	50	1	3	6	53		27			54	32	16	1
388	Напиток из шиповника	200				116					45	15	6	1
	Хлеб пшеничный ...	30	3	1	14	80								
	Хлеб Столичный	30	3	1	14	80								
<b>Итого за Обед</b>			18	20	105	693		61	1		156	178	72	4

**Продленка**

4 256,03	Маковка----	100	9	34	47	526					267	208	77	2
14	Сок фруктовый 0,2	1/200мл	5		91	380		20			70	70	40	3
<b>Итого за Продленка</b>			14	34	138	906		20			337	278	117	5
<b>Итого за день</b>			32	54	243	1599		81	1		493	456	189	9

**Итоговая энергетическая и пищевая ценность за период**

358	444	1686	12502	1	464	95	0	2966	4085	1326	64
36	44	168,6	1250		46	9,5		297	409	132,6	6,4

**Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности**