

11
Согласовано:
Начальник Территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Самарской области в г. Отрадном
_____ Е.П. Исуповой



Утверждаю:
Генеральный директор ООО «Ладвица»
_____ С.К. Панфилова



ПРИМЕРНОЕ ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ
для учащихся начальных классов (1-4) 1смена

ГБОУ СОШ № 2,4,6,7,8,10
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОТРАДНЫЙ С 01.09.2020-31.05.22г.г.

Согласовано
Протокол № 1 от 28.08.2020г.
заседания общешкольного
родительского комитета.

ООО "Лагвица"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: понедельник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
181,02	Каша манная	200	10	14	23	298		2	61		179	157	26	1
3,04	Батон с сыром	30/10	10	10	12	61					9	53	15	1
	Чай с лимоном	180			13	92			1		10	16	9	2
Итого за Обед			10	12	67	359		2	62		198	226	50	4
Итого за день			20	24	48	457		2	62		198	226	50	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "Лагвица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: вторник

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
203,01	Макаронные отварные	120	9	3	12	179					10	46	8	1
7 054,02	Курица тушеная с овощами	50/20	10	18	14	119		2			11	11	5	
13 003	Хлеб	30	4	3	8	42					5		7	
10 007,02	Компот из с/ф	180	10		17	88		2			12	2	3	
Итого за Обед			23	24	42	428		4			38	59	23	1
Итого за день			23	24	42	428		4			38	59	23	1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "Лагвица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: среда

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
13 041,01	Гречка отварная	120	5	14	13	193			23		27	164	20	1
13 015	Сосиска отварная	50	5	10	15	113					13			1
13 003	Хлеб	30	4	5	6	42					5		7	
381,01	Кофейный напиток	180	2		10	119	1	53						
Итого за Обед			17	27	44	467	1	53	23		45	164	27	2
Итого за день			17	27	44	467	1	53	23		45	164	27	2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "Лагвица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: четверг

Сезон: сентябрь-май

Неделя: 1

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
13 047,01	Плов с курицей	150	17	19	22	227		2			14	53	19	
10 013,01	Кисель фруктово-ягодный	120	4		9	127		2			8	5	2	
13 003	Хлеб	30	2	5	6	42					5		7	
Итого за Обед			23	24	48	396		4			27	58	28	
Итого за день			23	24	48	396		4			27	58	28	

ООО "Лавница"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: пятница
 Неделя: 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Сезон: сентябрь-май
 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
	Жаркое с курицей	150	13	16	12	278		24	18		30	85	35	1
13 065	Чай черный с сахаром	180			13	35			1		10	16	9	2
13 003	Хлеб	30	2	5	6	48					5		7	
Итого за Обед			15	21	43	363		24	19		45	101	51	3
Итого за день			15	21	43	363		24	19		45	101	51	3

ООО "Лавница"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: понедельник
 Неделя: 2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Сезон: сентябрь-май
 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
6 001	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	20	14	28	352		1	72		187	246	30	1
	Батон	30	3	8	10	68					10	60	17	1
381.01	Кофейный напиток	180	2		119	119	1	53						
Итого за Обед			25	27	48	539	1	54	72		197	306	47	2
Итого за день			25	27	48	539	1	54	72		197	306	47	2

ООО "Лавница"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: вторник
 Неделя: 2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Сезон: сентябрь-май
 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 001,02	Борщ с курицей	200	22	28	20	282		15	24		38	41	17	1
13 003	Хлеб	30	2	5	6	42					5		7	
10 007,02	Компот из с/ф	180			17	88		2			12	2	3	
Итого за Обед			24	26	43	412		17	24		55	43	27	1
Итого за день			24	26	43	412		17	24		55	43	27	1

ООО "Лавница"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: среда
 Неделя: 2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Сезон: сентябрь-май
 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
13 066	Рис отварной.	120	8	5	27	188			14		27	77	29	1
7 058,04	Котлеты из курицы с соусом	50/20	16	12	5	288		2	58		62	43	22	1
13 065	Чай черный с сахаром	180			13	35			1		10	16	9	2
13 003	Хлеб	30	1		6	42					5		7	
Итого за Обед			24	22	45	553		2	73		104	136	67	4
Итого за день			24	22	45	553		2	73		104	136	67	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 День: четверг
 Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

Сезон: сентябрь-май

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
8 005,01	Картофельное пюре	120	15	12	27	110		31	49		99	147	44	1
7002,01	Рыба тушеная с овощами	50/20	13	12	11	22		1			5	5	2	
13 065	Чай черный с сахаром	180			13	35			1		10	16	9	2
13 003	Хлеб	30	1	5	6	42					5		7	
Итого за Обед			29	29	47	409		32	50		119	168	62	3
Итого за день			29	29	47	409		32	50		119	168	62	3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 День: пятница
 Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

Сезон: сентябрь-май

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
8 007,02	Капуста тушеная с- курицей	150	12	18	26	266		47	24		63	44	22	1
	Напиток из плодов шиповника	180	10		14	173		100			1	2	3	
13 003	Хлеб	30	2	5	6	42					5		7	
Итого за Обед			24	22	46	383		147	24		69	46	32	1
Итого за день			24	22	46	383		147	24		69	46	32	1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 День: понедельник
 Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

Сезон: сентябрь-май

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
	Каша кукурузная молочная	200	28	16	16	269		1	20		127	92	14	
13 028	Батон, масло сливочное	30/10	2	8	9	117			45		9	42	11	1
10 007,02	Компот из с/ф	180			17	88		2			12	2	3	
Итого за Обед			30	24	44	474		3	65		148	136	28	1
Итого за день			30	24	44	474		3	65		148	136	28	1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 День: вторник
 Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

Сезон: сентябрь-май

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 023,02	Рассольник с курицей	200	20	19	23	382		8			29	63	19	1
10 013,01	Кисель фруктово-ягодный	200	1		15	145		3			13	8	4	
13 003	Хлеб	30	2	5	6	42					5		7	
Итого за Обед			23	24	44	447		11			47	71	30	1
Итого за день			23	24	44	447		11			47	71	30	1

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)
Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: среда
Неделя: 3

Сезон: сентябрь-май
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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
203.01	Макароны отварные	120	19	11	17	179					10	46	8	1
7 021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	50/20	13	17	15	200		2			20	148	27	2
13 065	Чай черный с сахаром	180			13	35			1		10	16	9	2
13 003	Хлеб	30	1	5	6	42					5		7	
Итого за Обед			25	33	57	406		2	1		45	210	51	5
Итого за день			25	33	57	406		2	1		45	210	51	5

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)
Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: четверг
Неделя: 3

Сезон: сентябрь-май
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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
8 001.02	Гречка с овощами	120	15	18	14	130		2			22	128	85	3
	Гуляш из курицы	50/20	17	13	9	181		1			5	10	5	
381.01	Кофейный напиток	180	2		7	119	1	53					7	
13 003	Хлеб	30	2	5	6	42					5		7	
Итого за Обед			35	36	46	422	1	56			32	138	97	3
Итого за день			35	36	46	422	1	56			32	138	97	3

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)
Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: пятница
Неделя: 3

Сезон: сентябрь-май
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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
4 001.01	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба", масло сливочное	200	14	19	27	350		1	43		138	169	42	1
3.05	Батон с колбасой	30/10	12	10	9	46					7	40	11	1
10 013.01	Кисель фруктово-ягодный	180	5		13	40		2			11	7	4	
Итого за Обед			27	29	49	436		3	43		156	216	57	2
Итого за день			27	29	49	436		3	43		156	216	57	2

ООО "Лавица"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)
Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: сентябрь-май
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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
3 001.01	Азу с курицей	150	24	30	18	272		28	9		50	83	30	1
10 009.04	Компот из кураги	180	1		23	125		2			34	22	18	1
13 003	Хлеб	30	2	5	6	42					5		7	
Итого за Обед			6	10	47	309		30	9		89	105	55	2
Итого за день			27	25	47	419		30	9		89	105	55	2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "Лавница"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)
 Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: вторник
 Неделя: 4

Сезон: сентябрь-май
 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
13 032	Щи с курицей	200	24	22	18	353		25	10		44	45	19	1
13 065	Чай черный с сахаром	180				35			1		10	16	9	2
13 003	Хлеб	30	2	5	6	42					5		7	
Итого за Обед			26	27	47	430		25	11		59	61	35	3
Итого за день			26	27	47	430		25	11		59	61	35	3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "Лавница"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)
 Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: среда
 Неделя: 4

Сезон: сентябрь-май
 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
13 051.02	Каша пшеничная	120	13	16	235	135		1	43		129	93	14	
13 015	Сосиска отварная	50	7	10		113					13			1
381	Кофейный напиток	180	2		24	108		48					7	
13 003	Хлеб	30	2	5	6	42					5		7	
Итого за Обед			24	26	45	498		49	43		147	93	21	1
Итого за день			24	26	45	498		49	43		147	93	21	1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "Лавница"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)
 Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: четверг
 Неделя: 4

Сезон: сентябрь-май
 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
13 066	Рис отварной	120	14	13	10	158			14		27	77	29	1
7 061.06	Котлета рыбная	50	10	8	17	112		1	6		18	90	13	1
10 007.02	Компот из с/ф	180			17	88		2			12	2	3	
13 003	Хлеб	30	2	5	6	42					5		7	
Итого за Обед			25	26	40	400		3	20		62	169	52	2
Итого за день			25	26	40	400		3	20		62	169	52	2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ООО "Лавница"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)
 Рацион: Школьное меню (1-4 классы)

День: пятница
 Неделя: 4

Сезон: сентябрь-май
 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
13 041.01	Гречка отварная	120	15	9	23	293			23		27	164	20	1
	Гуляш из курицы	50	8	5	6	58		1			4	7	4	
13 065	Чай черный с сахаром	180				35			1		10	16	9	2
13 003	Хлеб	30	2	5	6	42					5		7	
Итого за Обед			25	29	48	428		1	24		46	187	40	3
Итого за день			25	29	48	428		1	24		46	187	40	3

№п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Итого за 20 дней		491	525	918	8771	3	522	563	0	1728	2693	880	44
№п/п	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Итого за 20 дней		245,50	262,50	459,00	4385,50	0,30	52,20	56,30	0,00	172,80	269,30	88,00	4,40

Составил _____