

Утверждаю:

Директор МАОУ-СОШ №2

Е.В.Бежан

2020 г.



Примерное десятидневное меню

школьной столовой

муниципального автономного общеобразовательного учреждения-

средней общеобразовательной школы № 2

для обучающихся 11-18 лет

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ-СОШ № 2
Бежан Е.В. _____
30 июля 2020г.

Примерное двухнедельного меню- 1 неделя. Сезон: осенне-зимний. Возраст 5-11 классов (11-18 лет)														
муниципального автономного общеобразовательного учреждения - средней общеобразовательной школы № 2														
№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен к.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									
1 -ая неделя														
1 ПОНЕДЕЛЬНИК														
	ЗАВТРАК													
266/13	Каша молочная геркулесовая	200	8,56	14,12	31,52	287,4	0,18	0,08	0,8	1,42	154,6	241,6	71	1,7
100/13	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,046	0,1	0,14	180	118	10	0,18
497/13	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	0,03	0	1,7	163	150	39	1,3
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/30	5,02	0,68	31,56	151,44	0,074	0	0,86	0	18,5	69,5	29,71	1,61
	Итого		23,7	24,42	94,78	693,44	0,32	0,156	1,76	3,26	516,1	579,1	149,71	4,79
	ОБЕД													
154/13	Суп крестьянский с крупой	250	2,12	5,1	14,55	112,5	0,055	0	2,42	9,95	26,25	67	19,5	0,72
381/13	Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,04	0,5	0	39	185	26	2,8
291/13	Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,85	173,88	0,0684	0	0,954	0,018	6,84	42,84	9,72	0,936
106/13	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,1	10	23	42	14	0,6
617/13	Напиток с витаминами " Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,06	0,5	0	30	0	0	0	0
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	80/40	8,72	1,12	55,2	265,76	0,138	0	1,89	0	34,5	117,9	38,74	2,88
	Итого		36,22	24,63	139,8	926,14	0,4414	0,54	5,864	49,968	129,59	454,74	107,96	7,936
	всего		59,92	49,05	234,58	1619,58	0,7614	0,696	7,624	53,228	645,69	1033,84	257,67	12,726
2 ВТОРНИК														
№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен к.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									
	ЗАВТРАК													
105/13	Масло сливочное порц.	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0,118	0,2	0	2,4	3,8	0	0,04
313/13	Запеканка из творога с сг/молоком	200/20	32	33,6	31,87	566,66	0,093	0,267	0,933	0,8	396	462,67	50,67	1,33
493/13	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/30	5,02	0,68	31,56	151,44	0,074	0	0,86	0	18,5	69,5	29,71	1,61
/13	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,02	0	0,6	119	91	14	0,1
	Итого		42,12	53,98	72,09	954,7	0,197	0,405	1,993	1,4	535,9	626,97	94,38	3,08
	ОБЕД													
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	0,19	0,037	0,22	8,67	19	65,75	25,5	0,92
334/13	Кнели рыбные припущенные	100	13,6	1,4	5,5	89	0,06	0,02	0,8	0,4	49	168	24	0,5
429/13	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	0,048	0,18	6,12	46,8	102,6	34,2	1,26
106/13	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0	0,7	25	14	26	20	0,9
508/13	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,05	0	27	110	0,01	0	0	0,5	28	19	7	1,5
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	80/40	8,72	1,12	55,2	265,76	0,138	0	1,89	0	34,5	117,9	38,74	2,88

		Итого	29,55	14,89	126,24	762,36	0,62	0,105	3,79	40,69	191,3	499,25	149,44	7,96
		Всего	71,67	68,87	198,33	1717,06	0,817	0,51	5,783	42,09	727,2	1126,22	243,82	11,04

3 СРЕДА

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									
	ЗАВТРАК													
100/13	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,046	0,1	0,14	180	118	10	0,18
267/13	Каша пшениная молочная	200	7,8	9,46	35,8	283,6	0,186	0,084	0,24	1,36	138,2	209,8	55,4	1,46
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,02	0	1,3	126	90	14	0,1
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/30	5,02	0,68	31,56	151,44	0,074	0	0,86	0	18,5	69,5	29,71	1,61
	Итого		21,14	18,06	83,26	582,64	0,306	0,15	1,2	2,8	462,7	487,3	109,11	3,35
	ОБЕД													
159/13	Суп-пюре картофельный	250/10	5,2	6,45	24,75	176,25	0,142	0,0525	0,25	9,625	117,75	144,75	38	1,1
370/13	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	49,2	440	0,07	0,06	0,8	0,4	23	227	53	2,8
106/13	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,1	10	23	42	14	0,6
615/13	Кисель с витаминами"Валетек"	200	0	0	18	72	0,6	0,5	3,5	30	50	0	0	0
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	80/40	8,72	1,12	55,2	265,76	0,138	0	1,89	0	34,5	117,9	38,74	2,88
	Итого		33,62	26,27	149,65	968,01	0,98	0,6125	6,54	50,025	248,25	531,65	143,74	7,38
	всего		54,76	44,33	232,91	1550,65	1,286	0,7625	7,74	52,825	710,95	1018,95	252,85	10,73

4 ЧЕТВЕРГ

№ сб/	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									
	ЗАВТРАК													
106/13	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0	0,7	25	14	26	20	0,9
306/13	Омлет с сосисками	200	17,4	35,53	3,76	404,7	0,014	0,353	0,141	0,471	138,8	296,47	25,88	3,06
497/13	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	0,03	0	1,7	163	150	39	1,3
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/30	5,02	0,68	31,56	151,44	0,074	0	0,86	0	18,5	69,5	29,71	1,61
	Итого		28,52	40,81	70,82	766,14	0,208	0,383	1,701	27,171	334,3	541,97	114,59	6,87
	ОБЕД													
131/13	Свекольник	250	2,175	4,45	12,02	97	0,065	0,037	0,25	9,17	37,75	69,25	49,06	1,52
377/13	Картофельная запеканка с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	0,21	0,07	0,8	4	25	291	56	3,5
115/13	Икра кабачковая	100	1,48	6,93	7,224	96,38	0,024	0	0	8,1	45,3	81,07	22,75	3,78
/13	Апельсин свежий	200	1,8	0,4	16,8	79,98	0,064	0,09	0,3	15,5	36,85	27,5	20	0,38
519/13	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	0	0	70	12	3	3	1,5
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	80/40	8,72	1,12	55,2	265,76	0,138	0	1,89	0	34,5	117,9	38,74	2,88
	Итого		38,175	36,7	132,944	1016,12	0,511	0,197	3,24	106,77	191,4	589,72	189,55	13,56
	Итого		66,695	77,51	203,764	1782,26	0,719	0,58	4,941	133,941	525,7	1131,69	304,14	20,43

5 ПЯТНИЦА

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
		г	г	г	г									
	ЗАВТРАК													
105/13	Масло сливочное порц.	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0,118	0,2	0	2,4	3,8	0	0,04
256/13	Каша молочная пшеничная	200	8,66	11,9	38,04	293,8	0,142	0,084	0,24	1,38	143,6	218,6	56	2,38
493/13	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3

108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/30	5,02	0,68	31,56	151,44	0,074	0	0,86	0	18,5	69,5	29,71	1,61
		Итого	13,88	29,08	84,76	654,84	0,216	0,202	1,3	1,38	175,5	294,9	86,71	4,33
	ОБЕД													
132/13	Рассольник Домашний	250	2,075	5,2	12,8	106,25	0,095	0	2,35	12,475	26,25	64,75	27,75	1,025
381/13	Биточки из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286	0,09	0,04	0,5	0	39	185	26	2,8
429/13	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,162	0,048	0,18	6,12	46,8	102,6	34,2	1,26
106/13	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,1	10	23	42	14	0,6
512/13	Компот из кураги с витамином С	200	0,3	0	20,1	81	0	0	0	0,8	10	6	3	0,6
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	80/40	8,72	1,12	55,2	265,76	0,138	0	1,89	0	34,5	117,9	38,74	2,88
		Итого	33,475	31,84	124,52	918,61	0,515	0,088	5,02	29,395	179,55	518,25	143,69	9,165
		всего	47,355	60,92	209,28	1573,45	0,731	0,29	6,32	30,775	355,05	813,15	230,4	13,495
	ИТОГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ		300,4	300,68	1078,864	8243	4,3144	2,8385	32,408	312,859	2964,59	5123,85	1288,88	68,421
	завтрак		129,36	166,35	405,71	3651,76	1,247	1,296	7,954	36,011	2024,5	2530,24	554,5	22,42
	обед		171,04	134,33	673,154	4591,24	3,0674	1,5425	24,454	276,848	940,09	2593,61	734,38	46,001

Примерное двухнедельного меню- 2неделя. Сезон: осенне-зимний. Возраст 5-11 классов (11-18 лет)

общеобразовательной школы № " 2 " город Богданович

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен н.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества				
		Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,										
		г	г	г	г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe	
2-ая неделя															
6 ПОНЕДЕЛЬНИК															
	ЗАВТРАК														
100/13	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,046	0,1	0,14	180	118	10	0,18	
260/13	Каша молочная "Дружба"	200	7,2	5,18	44,56	254	0,37	0,24	0	3,88	126,6	84,9	166	3,9	
497/13	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	0,06	0,03	0	1,7	163	150	39	1,3	
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/30	5,02	0,68	31,56	151,44	0,074	0	0,86	0	18,5	69,5	29,71	1,61	
	Итого	22,34	15,48	107,82	660,04	0,51	0,316	0,96	5,72	488,1	422,4	244,71	6,99		
	ОБЕД														
157/13	Суп с макаронными изделиями	250	2,375	5,075	16,4	120,75	0,04	0	2,575	0,95	9,75	29,75	9	0,45	
398/13	Печень по строгановски	110	18	13,8	4,3	213	0,29	0,87	5,4	8,5	23	316	18	6,7	
237/13	Каша гречневая вязкая	180	10,26	9,408	44,5	303,66	0,324	0,0288	0,48	0	14,4	157,44	18,24	2,304	
106/13	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,1	10	23	42	14	0,6	
617/13	Напиток с витаминами " Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,06	0,5	0	30	0	0	0	0	
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	80/40	8,72	1,12	55,2	265,76	0,138	0	1,89	0	34,5	117,9	38,74	2,88	
		Итого	40,155	29,503	141,3	991,17	0,882	1,3988	10,445	49,45	104,65	663,09	97,98	12,934	
		всего	62,495	44,983	249,12	1651,21	1,392	1,7148	11,405	55,17	592,75	1085,49	342,69	19,924	

7 ВТОРНИК

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер.цен п.ккал	Витамины,мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки.	Жиры,	Углеводы,									
		г	г	г	г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
105/13	Масло сливочное порц.	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0,118	0,2	0	2,4	3,8	0	0,04
319/13	Пудинг творожный со ст/молоком	200/20	27,6	26,27	42,26	516	0,133	0,133	0,933	0,4	305,33	374,67	0,44	1,867
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,02	0	1,3	126	90	14	0,1
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/30	5,02	0,68	31,56	151,44	0,074	0	0,86	0	18,5	69,5	29,71	1,61

		Итого	32,72	43,45	73,98	817,04	0,207	0,251	1,993	0,4	326,23	447,97	30,15	3,517
	ОБЕД													
142/13	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,975	7,775	83	0,057	0	2,375	18,475	34	47,5	22,25	0,8
343/13	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	0,09	0,01	4,2	4,7	35	203	39	0,8
415/13	Рис припущенный	180	4,25	7,254	38,88	237,79	0,0324	0,048	0,324	0	5,76	82,26	26,04	26,1
106/13	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0	0,7	25	14	26	20	0,9
509/13	Компот из яблок и лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	0	0,1	3,3	11	7	5	1,2
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	80/40	8,72	1,12	55,2	265,76	0,138	0	1,89	0	34,5	117,9	38,74	2,88
	Итого		29,42	20,949	137,055	856,55	0,3874	0,058	9,589	51,475	134,26	483,66	151,03	32,68
	всего		62,14	64,399	211,035	1673,59	0,5944	0,309	11,582	51,875	460,49	931,63	181,18	36,197

8 СРЕДА

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность к.ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,									
		г	г	г	г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
100/13	Сыр порциями	20	5,12	5,22	0	68,6	0,006	0,046	0,1	0,14	180	118	10	0,18
164/13	Суп молочный с крупой	250	6,025	6,45	20,65	164,75	0,08	0,1	0,19	1,6	194,5	73,1	184	0,33
497/13	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	0,02	0	1,3	124	110	24	0,8
/13	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,008	0	0	3,7	17,68	13,31	5,85	0,118
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/30	5,02	0,68	31,56	151,44	0,074	0	0,86	0	18,5	69,5	29,71	1,61
	Итого		20,165	16,05	87,01	574,33	0,208	0,166	1,15	6,74	534,68	383,91	253,56	3,038
	ОБЕД													
134/13	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	0	2,35	7,675	15,5	63	26,25	0,925
385/13	Рулет из говядины паровой	100	15,6	12,3	6,6	200	0,06	0,03	0,5	0	15	164	19	2,4
418/13	Пюре из гороха с маслом	180	17,112	5,268	34,08	252	0,36	0,0264	0	0	98,28	274,8	92,28	5,796
106/13	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,1	10	23	42	14	0,6
508/13	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,05	0	27	110	0,01	0	0	0,5	28	19	7	1,5
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	80/40	8,72	1,12	55,2	265,76	0,138	0	1,89	0	34,5	117,9	38,74	2,88
	Итого		27,22	18,77	107,55	711,01	0,328	0,03	4,84	18,175	116	405,9	104,99	8,305
	Итого		47,385	34,82	194,56	1285,34	0,536	0,196	5,99	24,915	650,68	789,81	358,55	11,343

9 ЧЕТВЕРГ

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность к.ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества			
		Выход,	Белки,	Жиры,	Углеводы,									
		г	г	г	г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК													
105/13	Масло сливочное порц.	20	0,1	16,5	0,16	149,6	0	0,118	0,2	0	2,4	3,8	0	0,04
268/13	Каша молочная рисовая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	0,065	0,054	0,18	1,54	143,4	151,8	31,6	0,44
493/13	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/30	5,02	0,68	31,56	151,44	0,074	0	0,86	0	18,5	69,5	29,71	1,61
	Итого		10,76	25,8	79,12	590,44	0,139	0,172	1,24	1,54	175,3	228,1	62,31	2,39
	ОБЕД													
/13	Печенье(пирожное)	50	10,5	12,2	45	356	0,01	0,09	0,03	0	86	69	2,14	0,61
153/13	Суп с рыбными консервами	250	9,225	7,225	16,05	166,25	0,1025	0,01	0,29	7,9	63,75	66,16	21,76	1,25
369/13	Жаркое по домашнему	220	26	23,2	16,6	379	0,16	0,04	0,8	7,6	35	266	56	3,4
/13	Йогурт	100	5	3,2	8,5	87	0,03	0,02	0	0,6	119	91	14	0,1
106/13	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	0	0,7	25	14	26	20	0,9
518/13	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92	0,02	0	0	4	140	0	0	0,28

108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	80/40	8,72	1,12	55,2	265,76	0,138	0	1,89	0	34,5	117,9	38,74	2,88
		Итого	61,545	47,345	145,35	1370,01	0,5205	0,16	3,71	45,1	492,25	636,06	152,64	9,42
		всего	72,305	73,145	224,47	1960,45	0,6595	0,332	4,95	46,64	667,55	864,16	214,95	11,81

10 ПЯТНИЦА

№ сб/р / год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.				вещества			
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы						вещества			
		г	г	г	г		В-1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
106/13	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,1	10	23	42	14	0,6
301/13	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,53	326,13	0,107	0,347	0,8	1,6	141,33	266,66	21,33	2,67
494/1	Чай с сахаром, лимоном	200/15/8	0,1	0	15,2	61	0	0	0	2,8	14,2	4	2	0,4
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	40/30	5,02	0,68	31,56	151,44	0,074	0	0,86	0	18,5	69,5	29,71	1,61
		Итого	23,15	27,55	53,79	552,57	0,211	0,347	1,76	14,4	197,03	382,16	67,04	5,28
	ОБЕД													
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,645	95	0,047	0	2,4	10,3	34,5	53	26,25	1,2
389/13	Тефтели из говядины паровые	100	17,9	19	10,5	205,5	0,2	0,04	1,8	6,2	43,9	206	16	0,1
237/13	Каша гречневая вязкая	180	10,26	9,408	44,5	303,66	0,324	0,0288	0,48	0	14,4	157,44	18,24	2,304
1/13	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45,54	0,008	0	0	3,7	17,68	13,31	5,85	0,118
519/13	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	0	0	70	12	3	3	1,5
108/13	Хлеб пшеничный витаминный, ржаной	80/40	8,72	1,12	55,2	265,76	0,138	0	1,89	0	34,5	117,9	38,74	2,88
		Итого	39,8	35,228	153,445	1012,46	0,727	0,0688	6,57	90,2	156,98	550,65	108,08	8,102
		всего	62,95	62,778	207,235	1565,03	0,938	0,4158	8,33	104,6	354,01	932,81	175,12	13,382
	итога за 2 неделю		307,275	280,125	1086,42	8135,62	4,1199	2,9676	42,257	283,2	2725,48	4603,9	1272,49	92,656
	завтрак		109,135	128,33	401,72	3194,42	1,275	1,252	7,103	28,8	1721,34	1864,54	657,77	21,215
	обед		198,14	151,795	684,7	4941,2	2,8449	1,7156	35,154	254,4	1004,14	2739,36	614,72	71,441
	ИТОГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ		300,4	300,68	1078,864	8243	4,3144	2,8385	32,408	312,859	2964,59	5123,85	1288,88	68,421
	Всего завтрак		238,495	294,68	807,43	6846,18	2,522	2,548	15,057	64,811	3745,84	4394,78	1212,27	43,635
	Всего обед		369,18	286,125	1357,854	9532,44	5,9123	3,2581	59,608	531,248	1944,23	5332,97	1349,1	117,442
	Всего 10-ти дневное меню		607,675	580,805	2165,284	16378,62	8,4343	5,8061	74,665	596,059	5690,1	9727,8	2561,4	161,077

Использованы документы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, детских домов, учреждений проф. образования. Издание 5-е с дополнениями, 2013 год. Уральский региональный центр питания.
- СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

В двухнедельном меню в питании детей используют обогащенные пищевые продукты - соль йодированную, хлеб «Селянский из пшеничной муки с витаминно-минеральным комплексом «Колос-8»», хлеб «Столичный» из муки ржано-пшеничной 1 сорт с витаминно-минеральным комплексом «Колос-8».

Для обеспечения физиологической потребности в витаминах в меню включены витаминизированный напиток: Сок фруктовый, напиток из шиповника и напиток «Валетек», Витаминный кисель «Валетек»; и использование добавление Аскорбиновой кислоты, она входит в состав: Компота из свежих плодов, Компота из смеси сухофруктов, Компот из кураги.

В питании обучающихся допускается использование продовольственного сырья растительного происхождения, выращенного в организациях сельскохозяйственного назначения, при наличии результатов лабораторно-инструментальных исследований указанной продукции, подтверждающих ее качество и безопасность. Для приготовления салатов из свежих овощей используется урожай 2020 года. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

МАОУ- СОШ № 2 Усредненная потребность пищ.продуктов для учащ-ся с 11 до 18лет

10-ти дневное меню от 01.09.2020 (2020-2021г)

	норма	факт	отклонений %
Энергетическая ценность рациона	16278	16378,62	100,62
Содержание белков	540	607,68	112,5
Содержание жиров	552	580,81	105,2
Содержание углеводов	2298	2165,28	94,2
Витамин В-1	8,4	8,43	100,36
Витамин С	420	596,06	141,9
Витамин А	5,4	5,81	107,6
Витамин Е	72	74,67	103,71
кальций	7200	5690,1	79
магний	1800	2561,4	142,2
железо	102	161,08	15739
Фосфор	10800	9727,8	90,07
Распр кал. сут рациона:	норма	факт	отклонений %
Обед 35%	9495,5	9532,44	100,38 (35,14%)
Завтрак 25%	6782,5	6846,18	100,94 (25,23%)
Всего=60%	16278	16378,62	100,62