

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Комплект старшая шк

День: понедельник

Сезон: сентябрь

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак 1</b>														
54,01	Суфле творожное паровое №269 200	210	30	22	42	479		1			368	448	51	1
401	Бутерброд с повидлом	030/20	2		33	135					10	21	9	1
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,0	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
	Чай с лимоном	200/10/7	1		10	44		3	1		17	25	13	2
	чеснок	0.001												
<b>Итого за Завтрак 1</b>			37	23	114	800		4	1		395	494	73	4
<b>Завтрак 2</b>														
51,01	Кефир 200гр	200	6	6	9	118								
<b>Итого за Завтрак 2</b>			6	6	9	118								
<b>Итого за день</b>			43	29	123	918		4	1		395	494	73	4
<b>Итого за день</b>			43	29	123	918		4	1		395	494	73	4

Рацион: Комплект старшая шк

День: вторник

Сезон: сентябрь

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак 1</b>														
707	Каша рисовая молочная с маслом1	200/5	5	8	33	218		1			132	144	30	
800	Какао с молоком	200	4	4	26	145		1			122	110	20	1
002,0	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
402	Бутерброд с маслом	30/20	3	17	15	220					12	32	10	1
	чеснок	0.001												
11 001	Апельсин	100	1		8	43		60			34	23	13	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			17	30	111	768		62			300	309	73	2
<b>Завтрак 2</b>														
317	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3		3						
<b>Итого за Завтрак 2</b>					1	3		3						
<b>Итого за день</b>			17	30	112	771		65			300	309	73	2

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Комплект старшая шк

День: среда

Сезон: сентябрь

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак 1</b>														
1,02	Омлет натуральный2	200	18	29	5	353		1			164	310	26	3
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
806	Чай с молоком	200/13	2	3	17	97		1	1		101	80	16	1
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,0	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
	чеснок	0.001												
1 304	Груши	128			11	44								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			32	39	78	784		3	1		473	498	52	4
<b>Итого за день</b>			32	39	78	784		3	1		473	498	52	4



...го за день 32 39 78 784 3 1 473 498 52 4

рацион: Комплект старшая шк

День: четверг

Сезон: сентябрь

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак 1</b>														
204	Рожки, отварные с сыром	200/10	7	11	37	292								
805	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	21	121		7			120	90	14	
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,0	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
401	Бутерброд с повидлом	030/20	2		33	135					10	21	9	1
	чеснок	0.001												
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	19	2
<b>Итого за Завтрак 1</b>			16	15	130	737		17			146	122	42	3
<b>Завтрак 2</b>														
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
<b>Итого за Завтрак 2</b>					6	24		5			8		2	
<b>Итого за день</b>			16	15	136	761		22			154	122	44	3

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Комплект старшая шк

День: пятница

Сезон: сентябрь

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак 1</b>														
700,04	Каша "Дружба с гречей" 200	200/5	8	8	37	251		1			133	200	71	2
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,0	Хлеб Витаминизированный *	60	2	1	16	80								
402	Бутерброд с маслом	30/20	3	17	15	220					12	32	10	1
	Чай с лимоном	200/10/7	1		10	44		3	1		17	25	13	2
	чеснок	0.001												
11 001	Апельсин	100	1		8	43		60			34	23	13	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			17	26	99	702		64	1		196	280	107	5
<b>Итого за день</b>			17	26	99	702		64	1		196	280	107	5
<b>Итого за день</b>			17	26	99	702		64	1		196	280	107	5

Рацион: Комплект старшая шк

День: понедельник

Сезон: сентябрь

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак 1</b>														
706,01	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом *	200/15	8	17	48	367		1			136	188	47	1
800	Какао с молоком	200	4	4	26	145		1			122	110	20	1
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
002,0	Хлеб Витаминизированный *	60	2	1	16	80								
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
11 001	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	чеснок	0.001												
317	Напиток "Валетек Лайт низкокалорийный"	200			1	3		3						
<b>Итого за Завтрак 1</b>			26	29	141	903		16			474	434	119	3
<b>Итого за день</b>			26	29	141	903		16			474	434	119	3



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Комплект старшая шк

День: вторник

Сезон: сентябрь

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак 1</b>														
1,02	Омлет натуральный2	200	18	29	5	353		1			164	310	26	3
52,02	Консервированный горошек 50г	50	2		3	20		5			10	31	11	
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,0	Хлеб Витаминизированный *	60	2	1	16	80								
401	Бутерброд с повидлом	030/20	2		33	135					10	21	9	1
806	Чай с молоком	200/13	2	3	17	97		1	1		101	80	16	1
	чеснок	0.001												
1 304	Груши	128			11	44								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			28	33	98	793		7	1		285	442	62	5
<b>Итого за день</b>			28	33	98	793		7	1		285	442	62	5
<b>Итого за день</b>			28	33	98	793		7	1		285	442	62	5

Рацион: Комплект старшая шк

День: среда

Сезон: сентябрь

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак 1</b>														
707	Каша рисовая молочная с маслом1	200/5	5	8	33	218		1			132	144	30	
402	Бутерброд с маслом	30/20	3	17	15	220					12	32	10	1
805	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	21	121		7			120	90	14	
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,0	Хлеб Витаминизированный *	60	2	1	16	80								
	чеснок	0.001												
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	19	2
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			15	29	114	774		23			288	277	75	3
<b>Итого за день</b>			15	29	114	774		23			288	277	75	3

МАОУ СОШ №24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Комплект старшая шк

День: четверг

Сезон: сентябрь

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак 1</b>														
54,01	Суфле творожное паровое №269 200	210	30	22	42	479		1			368	448	51	1
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,0	Хлеб Витаминизированный *	60	2	1	16	80								
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
807	Чай с сахаром	200/15			15	58			1		5	8	4	1
	чеснок	0.001												
51	Школьное молоко	200	6	6	9	118								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			48	35	111	947		2	1		581	564	65	2
<b>Итого за день</b>			48	35	111	947		2	1		581	564	65	2

ого за день	48	35	111	947		2	1		581	564	65	2
-------------	----	----	-----	-----	--	---	---	--	-----	-----	----	---

ацион: Комплект старшая шк

День: пятница

Сезон: сентябрь

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак 1</b>														
702,02	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	250/6.25	11	12	48	331		2			211	301	123	3
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,0	Хлеб Витаминизированный *	60	2	1	16	80								
	Чай с лимоном	200/10/7	1		10	44		3	1		17	25	13	2
401	Бутерброд с повидлом	030/20	2		33	135					10	21	9	1
	чеснок	0.001												
8	Яйцо	040	5	5		63					22	77	5	1
317	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3		3						
<b>Итого за Завтрак 1</b>			23	18	121	720		8	1		260	424	150	7
<b>Итого за день</b>			23	18	121	720		8	1		260	424	150	7

Составил

*Юлия Геннадьевна Шишкина*

Шишкина Юлия Геннадьевна

Утвердил

М.П.

