

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: нач школ кор 1

День: понедельник

Сезон: сентябрь

Неделя: 1

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ 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
Завтрак 1														
54	Суфле творожное паровое №269 150	160	23	16	32	365		1			281	341	39	1
	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												
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,0	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
Итого за Завтрак 1			30	17	104	686		4	1		308	387	61	4
Завтрак 2														
51,01	Кефир 200гр	200	6	6	9	118								
Итого за Завтрак 2			6	6	9	118								
Итого за день			36	23	113	804		4	1		308	387	61	4
Итого за день			36	23	113	804		4	1		308	387	61	4

Рацион: нач школ кор 1

День: вторник

Сезон: сентябрь

Неделя: 1

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ 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
Завтрак 1														
707,03	Каша рисовая молочная с маслом 5-11	150/5	4	6	25	165		1			100	109	23	
800	Какао с молоком	200	4	4	26	145		1			122	110	20	1
402	Бутерброд с маслом	30/20	3	17	15	220					12	32	10	1
	чеснок	0.001												
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,0	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
11 001	Апельсин	100	1		8	43		60			34	23	13	
Итого за Завтрак 1			16	28	103	715		62			268	274	66	2
Итого за день			16	28	103	715		62			268	274	66	2

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: нач школ кор 1

День: среда

Сезон: сентябрь

Неделя: 1

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ 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
Завтрак 1														
1,01	Омлет натуральный1	150	13	22	4	265		1			123	233	19	2
52,01	Консервированная кукуруза 50г	50	5	2	30	23					17	151	52	2
806	Чай с молоком	200/13	2	3	17	97		1	1		101	80	16	1
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
	чеснок	0.001												
002,0	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
1 304	Груши	128			11	44								
Итого за Завтрак 1			32	34	107	719		3	1		449	572	97	5
Итого за день			32	34	107	719		3	1		449	572	97	5

а день	32	34	107	719		3	1		449	572	97	5
--------	----	----	-----	-----	--	---	---	--	-----	-----	----	---

он: нач школ кор 1

День: четверг

Сезон: сентябрь

Неделя: 1

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ 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
Завтрак 1														
204,01	Рожки, отварные с сыром 150г	150/10	5	8	29	222								
805	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	21	121		7			120	90	14	
401	Бутерброд с повидлом	030/20	2		33	135					10	21	9	1
	чеснок	0.001												
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	19	2
Итого за Завтрак 1			14	12	122	667		17			146	122	42	3
Итого за день			14	12	122	667		17			146	122	42	3

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: нач школ кор 1

День: пятница

Сезон: сентябрь

Неделя: 1

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ 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
Завтрак 1														
700,06	Каша "Дружба с гречей" 150	150	6	6	27	184		1			97	146	52	1
	Чай с лимоном	200/10/7	1		10	44		3	1		17	25	13	2
402	Бутерброд с маслом	30/20	3	17	15	220					12	32	10	1
	чеснок	0.001												
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
11 001	Апельсин	100	1		8	43		60			34	23	13	
Итого за Завтрак 1			15	24	89	633		64	1		160	226	88	4
Итого за день			15	24	89	633		64	1		160	226	88	4
Итого за день			15	24	89	633		64	1		160	226	88	4

Рацион: нач школ кор 1

День: понедельник

Сезон: сентябрь

Неделя: 2

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ 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
Завтрак 1														
706	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом1	200/5	8	9	38	254		1			133	185	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	
11 001	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	чеснок	0.001												
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
Итого за Завтрак 1			26	21	130	785		13			471	431	119	3
Итого за день			26	21	130	785		13			471	431	119	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: нач школ кор 1

День: вторник

Сезон: сентябрь

Неделя: 2

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ 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
Завтрак 1														
1,01	Омлет натуральный1	150	13	22	4	265		1			123	233	19	2
52,02	Консервированный горошек 50г	50	2		3	20		5			10	31	11	
806	Чай с молоком	200/13	2	3	17	97		1	1		101	80	16	1
401	Бутерброд с повидлом	030/20	2		33	135					10	21	9	1
	чеснок	0.001												
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
1 304	Груши	128			11	44								
Итого за Завтрак 1			23	26	97	703		7	1		244	365	55	4
Итого за день			23	26	97	703		7	1		244	365	55	4
Итого за день			23	26	97	703		7	1		244	365	55	4

Рацион: нач школ кор 1

День: среда

Сезон: сентябрь

Неделя: 2

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ 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
Завтрак 1														
707	Каша рисовая молочная с маслом1	200/5	5	8	33	218		1			132	144	30	
805	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	21	121		7			120	90	14	
402	Бутерброд с маслом	30/20	3	17	15	220					12	32	10	1
	чеснок	0.001												
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	19	2
Итого за Завтрак 1			15	29	108	748		18			280	277	73	3
Итого за день			15	29	108	748		18			280	277	73	3

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: нач школ кор 1

День: четверг

Сезон: сентябрь

Неделя: 2

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ 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
Завтрак 1														
54	Суфле творожное паровое №269 150	160	23	16	32	365		1			281	341	39	1
807	Чай с сахаром	200/15			15	58			1		5	8	4	1
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
	чеснок	0.001												
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
Итого за Завтрак 1			35	23	92	713		2	1		494	457	53	2
Завтрак 2														
51	Школьное молоко	200	6	6	9	118								
Итого за Завтрак 2			6	6	9	118								
Итого за день			41	29	101	831		2	1		494	457	53	2

а день	41	29	101	831		2	1		494	457	53	2
--------	----	----	-----	-----	--	---	---	--	-----	-----	----	---

он: нач школ кор 1

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: сентябрь
Возраст: 7 лет до 11 лет

№ 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
Завтрак 1														
702	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом1	200/5	9	9	39	265		2			169	240	99	3
	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												
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
8	Яйцо	040	5	5		63					22	77	5	1
Итого за Завтрак 1			21	15	111	649		5	1		218	363	126	7
Завтрак 2														
317	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3		3						
Итого за Завтрак 2					1	3								
Итого за день			21	15	112	652					218	363	126	7

Составил Шишкина Юлия Геннадьев Утвердил М.П.

