

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: старшая кор.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
Завтрак 1														
54,01	Суфле творожное паровое №269 200	210	30	22	42	479		1			368	448	51	1
	Чай с лимоном	200/10/7	1		10	44		3	1		17	25	13	2
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
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			37	23	114	802		4	1		395	494	73	4
Завтрак 2														
51,01	Кефир 200гр	200	6	6	9	118								
Итого за Завтрак 2			6	6	9	118								
Итого за день			43	29	123	920		4	1		395	494	73	4
Итого за день			43	29	123	920		4	1		395	494	73	4

Рацион: старшая кор.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
Завтрак 1														
707,02	Каша рисовая молочная с маслом	250/6.25	6	10	41	272		2			165	180	38	1
402	Бутерброд с маслом	30/20	3	17	15	220					12	32	10	1
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,0	Хлеб Витаминизированный *	60	2	1	16	80								
800	Какао с молоком	200	4	4	26	145		1			122	110	20	1
	чеснок	0.001												
11 001	Апельсин	100	1		8	43		60			34	23	13	
Итого за Завтрак 1			18	32	119	824		63			333	345	81	3
Завтрак 2														
317	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3		3						
Итого за Завтрак 2					1	3		3						
Итого за день			18	32	120	827		66			333	345	81	3

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: старшая кор.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
Завтрак 1														
1,02	Омлет натуральный2	200	18	29	5	353		1			164	310	26	3
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,0	Хлеб Витаминизированный *	60	2	1	16	80								
52,01	Консервированная кукуруза 50г	50	5	2	30	23					17	151	52	2
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
	чеснок	0.001												
1 304	Груши	128			11	44								
806	Чай с молоком	200/13	2	3	17	97		1	1		101	80	16	1
Итого за Завтрак 1			37	41	108	809		3	1		490	649	104	6
Итого за день			37	41	108	809		3	1		490	649	104	6

за день	37	41	108	809	3	1	490	649	104	6
---------	----	----	-----	-----	---	---	-----	-----	-----	---

Рацион: старшая кор.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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
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 *	60	2	1	16	80								
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
Итого за Завтрак 1			16	15	130	739		17			146	122	42	3
Завтрак 2														
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
Итого за Завтрак 2					6	24		5			8		2	
Итого за день			16	15	136	763		22			154	122	44	3

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: старшая кор.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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
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	
Итого за Завтрак 1			17	26	99	702		64	1		196	280	107	5
Итого за день			17	26	99	702		64	1		196	280	107	5
Итого за день			17	26	99	702		64	1		196	280	107	5

Рацион: старшая кор.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	Ca	P	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
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								
800	Какао с молоком	200	4	4	26	145		1			122	110	20	1
	чеснок	0.001												
11 001	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
Итого за Завтрак 1			26	21	130	787		13			471	431	119	3
Завтрак 2														
317	Напиток "Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3		3						
Итого за Завтрак 2					1	3		3						
Итого за день			26	21	131	790		16			471	431	119	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: старшая кор.шк

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон: сентябрь
 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
Завтрак 1														
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	
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
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
1 304	Груши	128			11	44								
Итого за Завтрак 1			28	33	98	791		7	1		285	442	62	5
Итого за день			28	33	98	791		7	1		285	442	62	5
Итого за день			28	33	98	791		7	1		285	442	62	5

Рацион: старшая кор.шк

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: сентябрь
 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
Завтрак 1														
707	Каша рисовая молочная с маслом1	200/5	5	8	33	218		1			132	144	30	
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,01	Хлеб Витаминизированный *	60	2	1	16	80								
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	
	чеснок	0.001												
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	19	2
Итого за Завтрак 1			15	29	108	750		18			280	277	73	3
Завтрак 2														
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
Итого за Завтрак 2					6	24		5			8		2	
Итого за день			15	29	114	774		23			288	277	75	3

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: старшая кор.шк

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: сентябрь
 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
Завтрак 1														
54,01	Суфле творожное паровое №269 200	210	30	22	42	479		1			368	448	51	1
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,01	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												
Итого за Завтрак 1			42	29	102	829		2	1		581	564	65	2
Завтрак 2														
51	Школьное молоко	200	6	6	9	118								
Итого за Завтрак 2			6	6	9	118								
Итого за день			48	35	111	947		2	1		581	564	65	2

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

Диетолог: старшая кор.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	Ca	P	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
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 *	60	2	1	16	80								
	Чай с лимоном	200/10/7	1		10	44		3	1		17	25	13	2
	чеснок	0.001												
8	Яйцо	040	5	5		63					22	77	5	1
Итого за Завтрак 1			21	15	111	651		5	1		218	363	126	7
Завтрак 2														
317	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3		3						
Итого за Завтрак 2					1	3		3						
Итого за день			21	15	112	654		8	1		218	363	126	7

Составил

Ю. Шишкина

Шишкина Юлия Геннадьевна

Ю. Шишкина

Утвердил

М.П.

