

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: нач школ кор 1

День: понедельник

Сезон: октябрь

Неделя: 1

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
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
401	Бутерброд с повидлом	030/20	2		33	135					10	21	9	1
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			27	16	93	622		1	1		296	370	52	3
Итого за день			27	16	93	622		1	1		296	370	52	3
Итого за день			27	16	93	622		1	1		296	370	52	3

Рацион: нач школ кор 1

День: вторник

Сезон: октябрь

Неделя: 1

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
68,02	Птица отварная из филе (нов.)	100	26	33	1	406					26	236	26	2
147,01	Картофель запеченный 150гр	150	4	11	43	270		43			22	126	50	2
402	Бутерброд с маслом	30/20	3	17	15	220					12	32	10	1
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			35	61	78	984		48			68	394	88	5
Итого за день			35	61	78	984		48			68	394	88	5

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: нач школ кор 1

День: среда

Сезон: октябрь

Неделя: 1

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
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	
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			30	33	80	597		3	1		449	572	97	5
Итого за день			30	33	80	597		3	1		449	572	97	5

Итого за день	30	33	80	597		3	1		449	572	97	5
---------------	----	----	----	-----	--	---	---	--	-----	-----	----	---

Рацион: нач школ кор 1

День: четверг

Сезон: октябрь

Неделя: 1

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
204,01	Рожки, отварные с сыром150г	150/10	5	8	29	222								
	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
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
51	Школьное молоко	200	6	6	9	118								
Итого за Завтрак 1			17	31	76	668		3	1		29	57	23	3
Итого за день			17	31	76	668		3	1		29	57	23	3

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: нач школ кор 1

День: пятница

Сезон: октябрь

Неделя: 1

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
70	Суфле из кури 100 (нов.)	100	14	20	6	261					49	152	18	1
304,02	Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	7	22	161		26			43	97	32	1
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			19	27	47	510		31			100	249	52	2
Итого за день			19	27	47	510		31			100	249	52	2
Итого за день			19	27	47	510		31			100	249	52	2

Рацион: нач школ кор 1

День: понедельник

Сезон: октябрь

Неделя: 2

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
800,03	Какао-напиток Витошка 13 витаминов	200	4	4	26	145		1			122	110	20	1
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			37	26	87	722		3			611	559	69	2
Итого за день			37	26	87	722		3			611	559	69	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: нач школ кор 1

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: октябрь

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
213,01	Омлет с запеченным картофелем 150гр	150	11	24	20	328		19			79	208	33	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
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			16	24	76	571		22	1		106	254	55	6
Итого за день			16	24	76	571		22	1		106	254	55	6
Итого за день			16	24	76	571		22	1		106	254	55	6

Рацион: нач школ кор 1

День: среда

Неделя: 2

Сезон: октябрь

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
305,02	Рис отварной с маслом/м	150/6,75	4	6	40	225					6	83	27	1
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
201,01	Гуляш из филе кури *	100	30	37	8	482		4			37	285	35	3
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			36	43	67	795		9			51	368	64	4
Итого за день			36	43	67	795		9			51	368	64	4

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

Неделя: 2

Сезон: октябрь

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
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
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			30	19	99	685		8			411	452	62	2
Итого за день			30	19	99	685		8			411	452	62	2

Итого за день	30	19	99	685		8			411	452	62	2
---------------	----	----	----	-----	--	---	--	--	-----	-----	----	---

Рацион: нач школ кор 1

День: пятница

Сезон: октябрь

Неделя: 2

Возраст: 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
70	Суфле из кури 100 (нов.)	100	14	20	6	261					49	152	18	1
304,02	Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	7	22	161		26			43	97	32	1
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			19	27	47	510		31			100	249	52	2
Итого за день			19	27	47	510		31			100	249	52	2

Составил

Цицикина Юлия Геннадьевна

Утвердил



Андреев АС