

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Нач шк

День: понедельник

Сезон: октябрь

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														
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 шк

День: вторник

Сезон: октябрь

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														
707,03	Каша рисовая молочная с маслом 5-11	150/5	4	6	25	165		1			100	109	23	
800,03	Какао-напиток Витоска 13 витаминов	200	4	4	26	145		1			122	110	20	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								
	чеснок	0.001												
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	19	2
Итого за Завтрак 1			13	27	89	641		12			250	262	72	4
Итого за день			13	27	89	641		12			250	262	72	4

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Нач шк

День: среда

Сезон: октябрь

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														
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 шк

День: четверг

Сезон: октябрь

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 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								
51	Школьное молоко	200	6	6	9	118								
	чеснок	0.001												
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 шк

День: пятница

Сезон: октябрь

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
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												
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	19	2
Итого за Завтрак 1			20	16	92	588		13			443	375	101	4
Итого за день			20	16	92	588		13			443	375	101	4
Итого за день			20	16	92	588		13			443	375	101	4

Рацион: Нач шк

День: понедельник

Сезон: октябрь

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														
706,03	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом2	150/5	6	6	28	192		1			101	140	36	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								
11 001	Апельсин	100	1		8	43		60			34	23	13	
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			21	16	91	592		63			465	381	79	2
Итого за день			21	16	91	592		63			465	381	79	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Нач шк

День: вторник

Сезон: октябрь

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														
213,01	Омлет с запеченым 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
005,01	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 шк

День: среда

Сезон: октябрь

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														
707,03	Каша рисовая молочная с маслом 5-11	150/5	4	6	25	165		1			100	109	23	
807	Чай с сахаром	200/15			15	58			1		5	8	4	1
402	Бутерброд с маслом	30/20	3	17	15	220					12	32	10	1
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	19	2
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			9	23	78	554		11	1		133	160	56	4
Итого за день			9	23	78	554		11	1		133	160	56	4

МАОУ СОШ №24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Нач шк

День: четверг

Сезон: октябрь

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
401	Бутерброд с повидлом	030/20	2		33	135					10	21	9	1
805	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	21	121		7			120	90	14	
005,01	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 шк

День: пятница

Сезон: октябрь

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														
700,03	Каша "Дружба" с маслом 5-11	150/5	4	6	21	153		1			96	106	23	
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 йодоказеином 1	30	2		13	64								
8	Яйцо	040	5	5		63					22	77	5	1
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			21	20	67	525		3	1		427	371	54	2
Итого за день			21	20	67	525		3	1		427	371	54	2

Составил  Кулак А Л

Утвердил  М.С.

