

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: родительская плата

День: понедельник

Сезон: октябрь

Льготное питание, старшая кор., комплект ст

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
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
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			36	23	119	814		1	1		383	477	64	3
Итого за день			36	23	119	814		1	1		383	477	64	3
Итого за день			36	23	119	814		1	1		383	477	64	3

Рацион: родительская плата

День: вторник

Сезон: октябрь

Льготное питание, старшая кор., комплект ст

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														
68,02	Птица отварная из филе (нов.)	100	26	33	1	406					26	236	26	2
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
147	Картофель запеченный 200гр	200	6	11	57	331		58			29	168	67	3
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			36	45	93	903		63			63	404	95	5
Итого за день			36	45	93	903		63			63	404	95	5

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: родительская плата

День: среда

Сезон: октябрь

Льготное питание, старшая кор., комплект ст

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
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	
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			37	41	97	763		3	1		490	649	104	6
Завтрак 2														
317	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3		3						
Итого за Завтрак 2					1	3		3						
Итого за день			37	41	98	766		6	1		490	649	104	6

Итого за день	37	41	98	766	6	1	490	649	104	6
---------------	----	----	----	-----	---	---	-----	-----	-----	---

Рацион: родительская плата

День: четверг

Сезон: октябрь

Льготное питание, старшая кор., комплект ст

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
Завтрак 1														
204	Рожки, отварные с сыром	200/10	7	11	37	292								
	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
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
51	Школьное молоко	200	6	6	9	118								
Итого за Завтрак 1			21	35	100	816		3	1		29	57	23	3
Итого за день			21	35	100	816		3	1		29	57	23	3

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: родительская плата

День: пятница

Сезон: октябрь

Льготное питание, старшая кор., комплект ст

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
Завтрак 1														
70	Суфле из кури 100 (нов.)	100	14	20	6	261					49	152	18	1
304	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225		34			57	129	43	2
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			22	30	76	652		39			114	281	63	3
Итого за день			22	30	76	652		39			114	281	63	3
Итого за день			22	30	76	652		39			114	281	63	3

Рацион: родительская плата

День: понедельник

Сезон: октябрь

Льготное питание, старшая кор., комплект ст

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
Завтрак 1														
54,01	Суфле творожное паровое №269	210	30	22	42	479		1			368	448	51	1
200														
800,03	Какао-напиток Витошка 13	200	4	4	26	145		1			122	110	20	1
	витаминов													
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			46	33	113	914		3			698	666	81	2
Итого за день			46	33	113	914		3			698	666	81	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: родительская плата

День: вторник

Сезон: октябрь

Льготное питание, старшая кор., комплект с/п

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
213	Омлет с запеченным картофелем 200гр	200	15	30	26	427		25			105	277	44	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
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			22	31	98	748		28	1		132	323	66	6
Завтрак 2														
317	Напиток "Валетек Лайт низкокалорийный"	200			1	3		3						
Итого за Завтрак 2					1	3		3						
Итого за день			22	31	99	751		31	1		132	323	66	6
Итого за день			22	31	99	751		31	1		132	323	66	6

Рацион: родительская плата

День: среда

Сезон: октябрь

Льготное питание, старшая кор., комплект с/п

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
305,04	Рис отварной с маслом*	200/11	5	8	54	303					8	112	36	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
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			39	46	97	951		9			53	397	73	4
Итого за день			39	46	97	951		9			53	397	73	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: родительская плата

День: четверг

Сезон: октябрь

Льготное питание, старшая кор., комплект с/п

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	Р	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
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
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			39	26	125	877		8			498	559	74	2
Итого за день			39	26	125	877		8			498	559	74	2

того за день	39	26	125	877		8			498	559	74	2
--------------	----	----	-----	-----	--	---	--	--	-----	-----	----	---

Рацион: родительская плата День: пятница Сезон: октябрь
 Льготное питание, старшая кор., комплект ст 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														
70	Суфле из кури 100 (нов.)	100	14	20	6	261					49	152	18	1
304	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225		34			57	129	43	2
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			22	30	76	652		39			114	281	63	3
Итого за день			22	30	76	652		39			114	281	63	3

Составил Кулак А Л



Утвердил Андреева М С