

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: род пл; льготники; ст.корр;ст.ком/кл.

День: понедельник

Сезон: ноябрь

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
12,04	Запеканка рисовая с	200	10	7	67	366					76	143	29	1
											9		2	
807	Чай с сахаром	200/15			4	15								
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
1 002,02	Хлеб	30	2	1	16	78								
1 005,01	Хлеб ржаной с	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			22	14	116	671		1			293	251	41	1
Итого за день			22	14	116	671		1			293	251	41	1
Итого за день			22	14	116	671		1			293	251	41	1

Рацион: род пл; льготники; ст.корр;ст.ком/кл.

День: вторник

Сезон: ноябрь

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	100	26	33	1	406					26	236	26	2
					6	24		5			8		2	
	Киселек детский Валетек+	205							34		57	129	43	2
304	Пюре картофельное с	200/9	4	9	35	225								
1 002,02	Хлеб	30	2	1	16	78								
1 005,01	Хлеб ржаной с	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			34	43	71	797		39			91	365	71	4
Итого за день			34	43	71	797		39			91	365	71	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: род пл; льготники; ст.корр;ст.ком/кл.

День: среда

Сезон: ноябрь

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 натуральный ²	200	18	29	5	353		1			164	310	26	3
52,01	Консервированная	50	5	2	30	23					17	151	52	2
806	Чай с молоком	200/13	2	2	6	46		1	1		71	53	13	1
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
1 002,02	Хлеб	30	2	1	16	78								
1 005,01	Хлеб ржаной с	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			37	40	86	712		3	1		460	622	101	6
Завтрак 2														
317	Напиток"Валетек Лайт	200			1	3			3					
Итого за Зав.рак 2					1	3			3					
Итого за день			37	40	87	715		6	1		460	622	101	6
Итого за день			37	40	87	715		6	1		460	622	101	6

Рацион: род пл; льготники; ст.корр;ст.ком/кл.

День: четверг

Сезон: ноябрь

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
220,01	Рыба горбуша отварная\	100	28	9		197					27	269	40	1
			28	9		197					27	269	40	1
Итого за														
Завтрак 1														
207,01	Рожки отварные с маслом	200		12		240					4	5		
	Чай с лимоном	200/10/7			4	17		3			3	2	1	

Хлеб	30	2	1	16	78									
Хлеб ржаной с	30	2		13	64									
чеснок	0.001													
51 Школьное молоко	200	6	6	9	118									
Итого за Завтрак 1		10	19	42	517		3			7	7	1		
Итого за день		38	28	42	714		3			34	276	41	1	

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: род пл; льготники; ст.корр;ст.ком/кл.

День: пятница

Сезон: ноябрь

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	200/9	4	9	35	225		34			57	129	43	2
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
1 002,02	Хлеб	30	2	1	16	78								
1 005,01	Хлеб ржаной с	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: род пл; льготники; ст.корр;ст.ком/кл.

День: понедельник

Сезон: ноябрь

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	210	30	22	34	448		1			368	447	51	1
800,03	Какао-напиток Витошка 13	200	4	4	16	111		1			122	116	22	1
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
1 002,02	Хлеб	30	2	1	16	78								
1 005,01	Хлеб ржаной с	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			46	33	95	849		3			698	671	83	2
Итого за день			46	33	95	849		3			698	671	83	2

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: род пл; льготники; ст.корр;ст.ком/кл.

День: вторник

Сезон: ноябрь

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
213	Омлет с запеченым	200	15	30	26	427		25			105	277	44	3
	Чай с лимоном	200/10/7			4	17		3			3	2	1	
401	Бутерброд с повидлом	030/20	2		33	135					10	21	9	1
1 002,02	Хлеб	30	2	1	16	78								
1 005,01	Хлеб ржаной с	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			21	31	92	721		28			118	300	54	4
Завтрак 2														
317	Напиток"Валетек Лайт	200			1	3		3						
Итого за Завтрак 2					1	3		3						
Итого за день			21	31	93	724		31			118	300	54	4
Итого за день			21	31	93	724		31			118	300	54	4

Рацион: род пл; льготники; ст.корр;ст.ком/кл.

День: среда

Сезон: ноябрь

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														

	рис отварной с маслом*	200/11	5	8	54	303				8	112	36	1
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5		8		2	
1,01	Гуляш из филе кури *	100	30	37	8	482		4		37	285	35	3
1 002,02	Хлеб	30	2	1	16	78							
1 005,01	Хлеб ржаной с	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

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: род пл; льготники; ст.корр;ст.ком/кл.

День: четверг

Сезон: ноябрь

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	210	30	22	34	448		1			368	447	51	1
805	Напиток кофейный на	200	3	3	10	79		7			125	90	15	
401	Бутерброд с повидлом	030/20	2		33	135					10	21	9	1
1 002,02	Хлеб	30	2	1	16	78								
1 005,01	Хлеб ржаной с	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Завтрак 1			39	26	106	804		8			503	558	75	2
Итого за день			39	26	106	804		8			503	558	75	2
Итого за день			39	26	106	804		8			503	558	75	2

Рацион: род пл; льготники; ст.корр;ст.ком/кл.

День: пятница

Сезон: ноябрь

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	200/9	4	9	35	225		34			57	129	43	2
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
1 002,02	Хлеб	30	2	1	16	78								
1 005,01	Хлеб ржаной с	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  Кудрявцева Мария Сергеевна

М.П.

Утвердил 

