

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Нач шк; комплект нач.шк.; нач.коррекц.

День: понедельник

Сезон: ноябрь

Неделя: 1

Возраст: 7 лет до 11 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 127 | Запеканка рисовая с | 200 | 9 | 7 | 71 | 375 | | | 15 | | 66 | 138 | 31 | 1 |
| 807 | Чай с сахаром | 200/15 | | | 8 | 32 | | | | | 10 | | 2 | |
| 1 005,01 | Хлеб ржаной с | 0,030 | 2 | | 13 | 64 | | | | | | | | |
| 400 | Бутерброд с сыром | 030/20 | 8 | 6 | 16 | 148 | | 1 | | | 208 | 108 | 10 | |
| | чеснок | 0.001 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 19 | 13 | 108 | 619 | | 1 | 15 | | 284 | 246 | 43 | 1 |
| Итого за день | | | 19 | 13 | 108 | 619 | | 1 | 15 | | 284 | 246 | 43 | 1 |
| Итого за день | | | 19 | 13 | 108 | 619 | | 1 | 15 | | 284 | 246 | 43 | 1 |

Рацион: Нач шк; комплект нач.шк.; нач.коррекц.

День: вторник

Сезон: ноябрь

Неделя: 1

Возраст: 7 лет до 11 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 707,03 | Каша рисовая молочная с | 150/5 | 4 | 6 | 25 | 165 | | 1 | | | 100 | 109 | 23 | |
| 800,03 | Какао | 114 | 4 | 4 | 16 | 111 | | 1 | | | 122 | 116 | 22 | 1 |
| 402 | Бутерброд с маслом | 30/20 | 3 | 17 | 15 | 220 | | | | | 12 | 32 | 10 | 1 |
| 1 005,01 | Хлеб ржаной с | 0,030 | 2 | | 13 | 64 | | | | | | | | |
| 11 001 | Яблоки | 100 | | | 10 | 47 | | 10 | | | 16 | 11 | 19 | 2 |
| | чеснок | 0.001 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 13 | 27 | 79 | 607 | | 12 | | | 250 | 268 | 74 | 4 |
| Итого за день | | | 13 | 27 | 79 | 607 | | 12 | | | 250 | 268 | 74 | 4 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Нач шк; комплект нач.шк.; нач.коррекц.

День: среда

Сезон: ноябрь

Неделя: 1

Возраст: 7 лет до 11 лет

| № 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 |
| 11 001 | Яблоки | 100 | | | 10 | 47 | | 10 | | | 16 | 11 | 19 | 2 |
| Итого за | | | | | 10 | 47 | | 10 | | | 16 | 11 | 19 | 2 |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,01 | Омлет натуральный1 | 150 | 13 | 22 | 4 | 265 | | 1 | | | 123 | 233 | 19 | 2 |
| 23,02 | кукуруза консервир 50г | 50 | 9 | 4 | 53 | 23 | | | | | 30 | 266 | 92 | 3 |
| 806 | Чай с молоком | 204 | 1 | 2 | 10 | 58 | | 1 | | | 69 | 47 | 9 | |
| 400 | Бутерброд с сыром | 030/20 | 8 | 6 | 16 | 148 | | 1 | | | 208 | 108 | 10 | |
| 1 005,01 | Хлеб ржаной с | 0,030 | 2 | | 13 | 64 | | | | | | | | |
| | чеснок | 0.001 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 33 | 34 | 96 | 558 | | 3 | | | 430 | 654 | 130 | 5 |
| Итого за день | | | 33 | 34 | 106 | 605 | | 13 | | | 446 | 665 | 149 | 7 |
| Итого за день | | | 33 | 34 | 106 | 605 | | 13 | | | 446 | 665 | 149 | 7 |

Рацион: Нач шк; комплект нач.шк.; нач.коррекц.

День: четверг

Сезон: ноябрь

Неделя: 1

Возраст: 7 лет до 11 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 204,01 | Пожки, отварные с сыром | 150/10 | 5 | 8 | 29 | 222 | | | | | | | | |
| | Чай с лимоном | 200/10/7 | | | 8 | 33 | | 3 | | | 3 | 2 | 1 | |
| 402 | Бутерброд с маслом | 30/20 | 3 | 17 | 15 | 220 | | | | | 12 | 32 | 10 | 1 |
| 1 005,01 | Хлеб ржаной с | 0,030 | 2 | | 13 | 64 | | | | | | | | |
| | чеснок | 0.001 | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Школьное молоко | 200 | 6 | 6 | 9 | 118 | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 16 | 31 | 74 | 657 | | 3 | | | 15 | 34 | 11 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|---|----|----|----|-----|---|----|----|----|---|
| 1 | 16 | 31 | 74 | 657 | 3 | 15 | 34 | 11 | 1 |
|---|----|----|----|-----|---|----|----|----|---|

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Нач шк; комплект нач.шк.; нач.коррекц.

День: пятница

Сезон: ноябрь

Неделя: 1

Возраст: 7 лет до 11 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 700,05 | Каша "Дружба с гречей" | 150/5 | 8 | 9 | 39 | 261 | | 1 | | | 139 | 208 | 74 | 2 |
| 800,03 | Какао | 114 | 4 | 4 | 16 | 111 | | 1 | | | 122 | 116 | 22 | 1 |
| 400 | Бутерброд с сыром | 030/20 | 8 | 6 | 16 | 148 | | 1 | | | 208 | 108 | 10 | |
| 1 005,01 | Хлеб ржаной с | 0,030 | 2 | | 13 | 64 | | | | | | | | |
| | чеснок | 0.001 | | | | | | | | | | | | |
| 11 001 | Яблоки | 100 | | | 10 | 47 | | 10 | | | 16 | 11 | 19 | 2 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 22 | 19 | 94 | 631 | | 13 | | | 485 | 443 | 125 | 5 |
| Итого за день | | | 22 | 19 | 94 | 631 | | 13 | | | 485 | 443 | 125 | 5 |
| Итого за день | | | 22 | 19 | 94 | 631 | | 13 | | | 485 | 443 | 125 | 5 |

Рацион: Нач шк; комплект нач.шк.; нач.коррекц.

День: понедельник

Сезон: ноябрь

Неделя: 2

Возраст: 7 лет до 11 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 706,03 | Каша пшеничная молочная | 150/5 | 8 | 9 | 40 | 269 | | 1 | | | 141 | 196 | 50 | 1 |
| 800,03 | Какао | 114 | 4 | 4 | 16 | 111 | | 1 | | | 122 | 116 | 22 | 1 |
| 400 | Бутерброд с сыром | 030/20 | 8 | 6 | 16 | 148 | | 1 | | | 208 | 108 | 10 | |
| 1 005,01 | Хлеб ржаной с | 0,030 | 2 | | 13 | 64 | | | | | | | | |
| | чеснок | 0.001 | | | | | | | | | | | | |
| 11 001 | Апельсин | 100 | 1 | | 8 | 43 | | 60 | | | 34 | 23 | 13 | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 23 | 19 | 93 | 635 | | 63 | | | 505 | 443 | 95 | 2 |
| Итого за день | | | 23 | 19 | 93 | 635 | | 63 | | | 505 | 443 | 95 | 2 |

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Нач шк; комплект нач.шк.; нач.коррекц.

День: вторник

Сезон: ноябрь

Неделя: 2

Возраст: 7 лет до 11 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 213,03 | Омлет с запеченым | 200 | 15 | 32 | 22 | 436 | | 25 | | | 106 | 277 | 44 | 3 |
| | Чай с лимоном | 200/10/7 | | | 8 | 33 | | 3 | | | 3 | 2 | 1 | |
| 401 | Бутерброд с повидлом | 030/20 | 2 | | 33 | 135 | | | | | 10 | 21 | 9 | 1 |
| 1 005,01 | Хлеб ржаной с | 0,030 | 2 | | 13 | 64 | | | | | | | | |
| | чеснок | 0.001 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 19 | 32 | 76 | 668 | | 28 | | | 119 | 300 | 54 | 4 |
| Итого за день | | | 19 | 32 | 76 | 668 | | 28 | | | 119 | 300 | 54 | 4 |
| Итого за день | | | 19 | 32 | 76 | 668 | | 28 | | | 119 | 300 | 54 | 4 |

Рацион: Нач шк; комплект нач.шк.; нач.коррекц.

День: среда

Сезон: ноябрь

Неделя: 2

Возраст: 7 лет до 11 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 707,03 | Каша рисовая молочная с | 150/5 | 4 | 6 | 25 | 165 | | 1 | | | 100 | 109 | 23 | |
| 807 | Чай с сахаром | 200/15 | | | 8 | 32 | | | | | 10 | | 2 | |
| 402 | Бутерброд с маслом | 30/20 | 3 | 17 | 15 | 220 | | | | | 12 | 32 | 10 | 1 |
| 1 005,01 | Хлеб ржаной с | 0,030 | 2 | | 13 | 64 | | | | | | | | |
| | чеснок | 0.001 | | | | | | | | | | | | |
| 11 001 | Яблоки | 200 | 1 | 1 | 20 | 94 | | 20 | | | 32 | 22 | 38 | 4 |
| Итого за Завтрак 1 | | | 10 | 24 | 81 | 575 | | 21 | | | 154 | 163 | 73 | 5 |
| Итого за день | | | 10 | 24 | 81 | 575 | | 21 | | | 154 | 163 | 73 | 5 |

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

рацион: Нач шк; комплект нач.шк.; нач.коррекц.

День: четверг

Сезон: ноябрь

Неделя: 2

Возраст: 7 лет до 11 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | Суфле творожное | 160 | 23 | 17 | 33 | 372 | | 1 | | | 286 | 347 | 39 | 1 |
| 805 | Напиток кофейный на | 200 | 3 | 3 | 12 | 83 | | 6 | | | 111 | 79 | 13 | |
| 401 | Бутерброд с повидлом | 030/20 | 2 | | 33 | 135 | | | | | 10 | 21 | 9 | 1 |
| 1 005,01 | Хлеб ржаной с | 0,030 | 2 | | 13 | 64 | | | | | | | | |
| | чеснок | 0.001 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 30 | 20 | 91 | 654 | | 7 | | | 407 | 447 | 61 | 2 |
| Итого за день | | | 30 | 20 | 91 | 654 | | 7 | | | 407 | 447 | 61 | 2 |
| Итого за день | | | 30 | 20 | 91 | 654 | | 7 | | | 407 | 447 | 61 | 2 |

рацион: Нач шк; комплект нач.шк.; нач.коррекц.

День: пятница

Сезон: ноябрь

Неделя: 2

Возраст: 7 лет до 11 лет

| № 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 700 | Каша "Дружба" с маслом 1 | 200/5 | 5 | 8 | 29 | 202 | | 1 | | | 128 | 141 | 31 | 1 |
| 806 | Чай с молоком | 204 | 1 | 2 | 10 | 58 | | 1 | | | 69 | 47 | 9 | |
| 400 | Бутерброд с сыром | 030/20 | 8 | 6 | 16 | 148 | | 1 | | | 208 | 108 | 10 | |
| 8 | Яйцо | 040 | 5 | 5 | | 63 | | | | | 22 | 77 | 5 | 1 |
| 1 005,01 | Хлеб ржаной с | 0,030 | 2 | | 13 | 64 | | | | | | | | |
| | чеснок | 0.001 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак 1 | | | 21 | 21 | 68 | 535 | | 3 | | | 427 | 373 | 55 | 2 |
| Итого за день | | | 21 | 21 | 68 | 535 | | 3 | | | 427 | 373 | 55 | 2 |

Составил

Кудрявцева Мария Сергеевна

М.П.

Утвердил

