

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Нач шк; Нач к-к; Нач кор.кл

День: понедельник

Сезон: декабрь

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
707	Каша рисовая молочная с	200/5	5	8	31	210		1			132	144	30	
800,03	Какао-напиток Витошка 13 витаминов	200	4	4	16	111		1			122	116	22	1
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
	чеснок	0.001												
	Мандарины	150	1		11	53								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			20	18	87	586		3			462	368	62	1
<b>Итого за день</b>			20	18	87	586		3			462	368	62	1
<b>Итого за день</b>			20	18	87	586		3			462	368	62	1

Рацион: Нач шк; Нач к-к; Нач кор.кл

День: вторник

Сезон: декабрь

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
54	Суфле творожное паровое №269 150	160	23	16	28	372		1			281	341	39	1
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
401,03	Бутерброд с джемом	030/20	2		33	135					10	21	9	1
807	Чай с сахаром	200/15			4	15					9		2	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			27	16	78	586		1			300	362	50	2
<b>Итого за день</b>			27	16	78	586		1			300	362	50	2

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Нач шк; Нач к-к; Нач кор.кл

День: среда

Сезон: декабрь

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
700,03	Каша "Дружба" с маслом 5-1	150/5	4	6	19	146		1			96	106	23	
805	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	10	79		7			125	90	15	
402	Бутерброд с маслом	30/20	3	17	15	220					12	32	10	1
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	чеснок	0.001												
11 001	Яблоки	100	1	1	15	71		15			24	17	29	3
<b>Итого за Завтрак 1</b>			13	27	72	580		23			257	245	77	4
<b>Итого за день</b>			13	27	72	580		23			257	245	77	4
<b>Итого за день</b>			13	27	72	580		23			257	245	77	4

Рацион: Нач шк; Нач к-к; Нач кор.кл

День: четверг

Сезон: декабрь

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
704	Каша молочная пшеничная жидкая 1	200/5	3	7	10	263		1			121	92	14	
800,03	Какао-напиток Витошка 13 витаминов	200	4	4	16	111		1			122	116	22	1
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	Мандарины	150	1		11	53								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			18	17	66	639		3			451	316	46	1
<b>Итого за день</b>			18	17	66	639		3			451	316	46	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; Нач к-к; Нач кор.кл

День: пятница

Сезон: декабрь

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
213,01	Омлет с запеченным картофелем 150гр	150	11	24	20	328		19			79	208	33	3
	Чай с лимоном	200/10/7			4	17		3			3	2	1	
401,02	Бутерброд с повидлом*	030/20	2		33	135					10	21	9	1
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
1 301	Яблоки свежие	204	1	1	20	96		20			33	22	39	5
<b>Итого за Завтрак 1</b>			16	25	90	640		42			125	253	82	9
<b>Итого за день</b>			16	25	90	640		42			125	253	82	9
<b>Итого за день</b>			16	25	90	640		42			125	253	82	9

Рацион: Нач шк; Нач к-к; Нач кор.кл

День: понедельник

Сезон: декабрь

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
<b>Завтрак 1</b>														
710,01	Каша геркулесовая 5-11	150/5	5	7	23	174		1			113	154	38	1
800,03	Какао-напиток Витошка 13 витаминов	200	4	4	16	111		1			122	116	22	1
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
1 301	Яблоки свежие	204	1	1	20	96		20			33	22	39	5
<b>Итого за Завтрак 1</b>			20	18	88	593		23			476	400	109	7
<b>Итого за день</b>			20	18	88	593		23			476	400	109	7

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Нач шк; Нач к-к; Нач кор.кл

День: вторник

Сезон: декабрь

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
53	Пудинг из творога (запеченый) 150	150	19	20	42	418					383	283	36	2
806	Чай с молоком	200	2	2	6	43		1			67	50	12	1
401,03	Бутерброд с джемом	030/20	2		33	135					10	21	9	1
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			25	22	94	660		1			460	354	57	4
<b>Итого за день</b>			25	22	94	660		1			460	354	57	4
<b>Итого за день</b>			25	22	94	660		1			460	354	57	4

Рацион: Нач шк; Нач к-к; Нач кор.кл

День: среда

Сезон: декабрь

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
700,06	Каша "Дружба с гречей" 150	150	6	7	26	183		1			98	148	53	1
805	Напиток кофейный на	200	3	3	10	79		7			125	90	15	
402	Бутерброд с маслом	30/20	3	17	15	220					12	32	10	1
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	Мандарины	150	1		11	53								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			15	27	75	599		8			235	270	78	2
<b>Итого за день</b>			15	27	75	599		8			235	270	78	2

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Нач шк; Нач к-к; Нач кор.кл

День: четверг

Сезон: декабрь

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
1,01	Омлет натуральный1	150	13	22	4	265		1			123	233	19	2
13 024,01	Нарезка огурцы свежие	20			1	3		2			5	8	3	
800,03	Какао-напиток Витошка 13 витаминов	200	4	4	16	111		1			122	116	22	1
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			27	32	50	591		5			458	465	54	3
<b>Итого за день</b>			27	32	50	591		5			458	465	54	3
<b>Итого за день</b>			27	32	50	591		5			458	465	54	3

Рацион: Нач шк; Нач к-к; Нач кор.кл

День: пятница

Сезон: декабрь

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														

4	Суфле творожное паровое №269 150	160	23	16	28	372		1		281	341	39	1
	Чай с лимоном	200/10/7			4	17		3		3	2	1	
401,02	Бутерброд с повидлом*	030/20	2		33	135				10	21	9	1
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64							
<b>Итого за Завтрак 1</b>			27	16	78	588		4		294	364	49	2
<b>Итого за день</b>			27	16	78	588		4		294	364	49	2

Составил \_\_\_\_\_ Ковалева Алла Андреевна

Утвердил \_\_\_\_\_

