

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: льготное питание

День: понедельник

Сезон: декабрь

родительская плата

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
Обед														
147	Картофель запеченный 200гр	200	6	11	57	331		58			29	168	67	3
64	Биточки рыбные из горбуши 100 гр	100	17	10	8	192					44	188	29	1
317	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3		3						
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50 гр	50	4	1	27	130								
	чеснок	0.001												
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
Итого за Обед			29	22	106	720		61			73	356	96	4
Итого за день			29	22	106	720		61			73	356	96	4
Итого за день			29	22	106	720		61			73	356	96	4

Рацион: льготное питание

День: вторник

Сезон: декабрь

родительская плата

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
Обед														
206	Рагу из овощей1	250	5	16	26	261		41			94	123	48	2
212	Шницель из филе кури	100	14	19	5	247					14	131	17	1
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50 гр	50	4	1	27	130								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
Итого за Обед			25	36	77	726		46			116	254	67	3
Итого за день			25	36	77	726		46			116	254	67	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: льготное питание

День: среда

Сезон: декабрь

родительская плата

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
Обед														
202,03	Жаркое по-домашнему 200 (2021)	200	23	17	22	334		25			18	78	30	1
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50 гр	50	4	1	27	130								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
55,03	Напиток из облепихи 200	200			17	67		3			8	6	5	
8	Яйцо	040	5	5		63					22	77	5	1
Итого за Обед			34	23	79	658		28			48	161	40	2

день	34	23	79	658		28			48	161	40	2
а день	34	23	79	658		28			48	161	40	2

Рацион: льготное питание

День: четверг

Сезон: декабрь

родительская плата

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
Обед														
305,04	Рис отварной с маслом*	200/11	5	8	54	303					8	112	36	1
208,02	Рыба минтай тушенная с	100/70	18	10	7	188		3			65	284	73	1
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50 гр	50	4	1	27	130								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
317	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3		3						
Итого за Обед			29	19	102	688		6			73	396	109	2
Итого за день			29	19	102	688		6			73	396	109	2

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: льготное питание

День: пятница

Сезон: декабрь

родительская плата

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
Обед														
304	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225		34			57	129	43	2
203,05	Котлеты из говядины 100 гр	100	11	17	11	245					30	127	20	2
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50 гр	50	4	1	27	130								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
Итого за Обед			21	27	92	688		39			95	256	65	4
Итого за день			21	27	92	688		39			95	256	65	4
Итого за день			21	27	92	688		39			95	256	65	4

Рацион: льготное питание

День: понедельник

Сезон: декабрь

родительская плата

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
Обед														
206	Рагу из овощей1	250	5	16	26	261		41			94	123	48	2
64	Биточки рыбные из горбуши 100 гр	100	17	10	8	192					44	188	29	1
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50 гр	50	4	1	27	130								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
317	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3		3						
Итого за Обед			28	27	75	650		44			138	311	77	3
Итого за день			28	27	75	650		44			138	311	77	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: льготное питание

День: вторник

Сезон: декабрь

родительская плата

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
Обед														
207,01	Рожки отварные с маслом*	200		12		240					4	5		
222	кура отварная	100	26	26	1	345					23	236	26	2
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50 гр	50	4	1	27	130								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
Итого за Обед			32	39	47	803		5			35	241	28	2
Итого за день			32	39	47	803		5			35	241	28	2
Итого за день			32	39	47	803		5			35	241	28	2

Рацион: льготное питание

День: среда

Сезон: декабрь

родительская плата

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
Обед														
304	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225		34			57	129	43	2
203,06	Шницель из говядины 100 гр	100	11	17	7	225					29	121	18	2
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50 гр	50	4	1	27	130								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
55,04	Напиток из брусники 200	200			17	67		3			8	6	5	
Итого за Обед			21	27	99	711		37			94	256	66	4
Итого за день			21	27	99	711		37			94	256	66	4

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: льготное питание

День: четверг

Сезон: декабрь

родительская плата

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
Обед														
305,04	Рис отварной с маслом*	200/11	5	8	54	303					8	112	36	1
209	Рыба скумбрия	100	21	28	5	351		1			47	319	57	2
317	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3		3						
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50 гр	50	4	1	27	130								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
Итого за Обед			32	37	100	851		4			55	431	93	3
Итого за день			32	37	100	851		4			55	431	93	3

день	32	37	100	851		4			55	431	93	3
------	----	----	-----	-----	--	---	--	--	----	-----	----	---

льготное питание

День: пятница

Сезон: декабрь

родительская плата

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
Обед														
206	Рагу из овощей1	250	5	16	26	261		41			94	123	48	2
203,04	Котлеты домашняя 100 гр	100	7	15	6	187					8	76	11	1
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50 гр	50	4	1	27	130								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
Итого за Обед			18	32	78	666		46			110	199	61	3
Итого за день			18	32	78	666		46			110	199	61	3

Составил  Ковалева Алла Андреевна

Утвердил _____

М.П.

