

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: старшая кор.шк

День: понедельник

Сезон: декабрь

старшая комплект кл

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
707,02	Каша рисовая молочная с маслом	250/6.25	6	10	38	274		2			165	180	38	
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								
	чеснок	0.001												
	Мандарины	150	1		11	53								
Итого за Завтрак 1			21	20	94	650		4			495	404	70	1
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
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50	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						
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			29	22	106	720		61			73	356	96	4
Итого за день			50	42	200	1370		65			568	760	166	5
Итого за день			50	42	200	1370		65			568	760	166	5

Рацион: старшая кор.шк

День: вторник

Сезон: декабрь

старшая комплект кл

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	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	34	448		1			368	447	51	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	
Итого за Завтрак 1			34	22	84	662		1			387	468	62	2
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	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			59	58	161	1388		47			503	722	129	5

Рацион: старшая кор.шк

День: среда

Сезон: декабрь

старшая комплект кл

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														
700	Каша "Дружба" с маслом1	200/5	5	8	27	195		1			128	141	31	1
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												
1 301	Яблоки свежие	204	1	1	20	96		20			33	22	39	5
Итого за Завтрак 1			14	29	85	654		28			298	285	95	7
Обед														
202,03	Жаркое по-домашнему 200 (2021)	200	23	17	22	334		25			18	78	30	1
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50	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
Итого за день			48	52	164	1312		56			346	446	135	9
Итого за день			48	52	164	1312		56			346	446	135	9

Рацион: старшая кор.шк

День: четверг

Сезон: декабрь

старшая комплект кл

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														
704,06	Каша молочная пшеничная жидкая 250/5	250/5	3	16	23	281		2			146	111	17	
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								
Итого за Завтрак 1			18	26	79	657		4			476	335	49	1
Обед														
305,04	Рис отварной с маслом*	200/11	5	8	54	303					8	112	36	1
208,02	Рыба минтай тушеная с овощами*	100/70	18	10	7	188		3			65	284	73	1
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50	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			47	45	181	1345		10			549	731	158	3

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: старшая кор.шк

День: пятница

Сезон: декабрь

старшая комплект кл

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 1														
213	Омлет с запеченым картофелем 200гр	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
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
11 001	Яблоки	100	1	1	15	71		15			24	17	29	3
Итого за Завтрак 1			20	31	91	714		43			142	317	83	7
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	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			41	58	183	1402		82			237	573	148	11
Итого за день			41	58	183	1402		82			237	573	148	11

Рацион: старшая кор.шк

День: понедельник

Сезон: декабрь

старшая комплект кл

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 1														
710	Каша геркулесовая	200/5	7	9	30	234		1			149	202	50	1
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								
1 301	Яблоки свежие	204	1	1	20	96		20			33	22	39	5
Итого за Завтрак 1			22	20	95	653		23			512	448	121	7
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	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			50	47	170	1303		67			650	759	198	10

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: старшая кор.шк

День: вторник

Сезон: декабрь

старшая комплект кл

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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

Завтрак 1														
53,01	Пудинг из творога (запеченый) 200	200	26	26	56	557		1			510	378	48	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								
Итого за Завтрак 1			32	28	108	799		2			587	449	69	4
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	50	4	1	27	130								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
	Киселек детский Валетект	205			6	24		5			8		2	
Итого за Обед			32	39	47	803		5			35	241	28	2
Итого за день			64	67	155	1602		7			622	690	97	6
Итого за день			64	67	155	1602		7			622	690	97	6

Рацион: старшая кор.шк

День: среда

Сезон: декабрь

старшая комплект кл

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														
700,04	Каша "Дружба с гречей" 200	200/5	8	8	35	243		1			133	200	71	2
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								
	Мандарины	150	1		11	53								
Итого за Завтрак 1			17	28	84	659		8			270	322	96	3
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	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			38	55	183	1370		45			364	578	162	7

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: старшая кор.шк

День: четверг

Сезон: декабрь

старшая комплект кл

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														
1,02	Омлет натуральный2	200	18	29	5	353		1			164	310	26	3
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

00	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
Итого за Завтрак 1			32	39	51	679		5			499	542	61	4
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
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50	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			32	37	100	851		4			55	431	93	3
Итого за день			64	76	151	1530		9			554	973	154	7
Итого за день			64	76	151	1530		9			554	973	154	7

Рацион: старшая кор.шк

День: пятница

Сезон: декабрь

старшая комплект кл

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														
54,01	Суфле творожное паровое №269 200	210	30	22	34	448		1			368	447	51	1
	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
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
Итого за Завтрак 1			34	22	84	664		4			381	470	61	2
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	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			52	54	162	1330		50			491	669	122	5

Составил  Ковалева Алла Андреевна

Утвердил

М.П.

