

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: нач школ кор 1

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: январь
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
Завтрак 1														
64,03	Биточки рыбные из горбуши 2021 90 гр	90	19	11	2	195					40	196	28	1
207,02	Рожки отварные с маслом	150/6.75	5	6	36	222					11	46	8	1
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
821	Компот из яблок	200			11	43		1			2	1	2	
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
Итого за Завтрак 1			28	18	78	602		1			53	243	38	2
Итого за день			28	18	78	602		1			53	243	38	2
Итого за день			28	18	78	602		1			53	243	38	2

Рацион: нач школ кор 1

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: январь
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
Завтрак 1														
203,09	Котлеты из филе куриного / 90 гр	90	14	17	9	246					16	127	18	1
304,02	Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	7	26	169		26			43	97	32	1
002,06	Хлеб Витаминизированный 40 гр	40	3	1	21	104								
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
317	Напиток "Валетек Лайт низкокалорийный"	200			1	3		3						
Итого за Завтрак 1			22	26	73	600		29			59	224	50	2
Итого за день			22	26	73	600		29			59	224	50	2

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: нач школ кор 1

День: среда
Неделя: 1

Сезон: январь
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
Завтрак 1														
202,02	Жаркое по-домашнему 200	200	22	17	22	383		25			18	78	30	1
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
002,06	Хлеб Витаминизированный 40 гр	40	3	1	21	104								
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
Итого за Завтрак 1			27	18	62	575		30			26	78	32	1
Итого за день			27	18	62	575		30			26	78	32	1

за день	27	18	62	575		30			26	78	32	1		
Рацион: нач школ кор 1			День: четверг			Сезон: январь								
			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
Завтрак 1														
281,01	Зразы рыбные с яйцом 2021 / 90 гр	90	3	12	12	170					34	53	10	1
305,02	Рис отварной с маслом	150/6.75	4	6	40	225					6	83	27	1
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
819,01	Компот из смеси сухофруктов**	200			10	38					9		2	
Итого за Завтрак 1			11	19	91	575					49	136	39	2
Итого за день			11	19	91	575					49	136	39	2

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: нач школ кор 1

День: пятница

Сезон: январь

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
Завтрак 1														
203,1	Котлеты домашняя 90 гр	90	7	14	7	197					10	81	13	1
304,02	Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	7	26	169		26			43	97	32	1
821	Компот из яблок	200			11	43		1			2	1	2	
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,02	Хлеб Витаминизированный 40 гр	40	3	1	21	104								
Итого за Завтрак 1			15	22	78	577		27			55	179	47	2
Итого за день			15	22	78	577		27			55	179	47	2
Итого за день			15	22	78	577		27			55	179	47	2

Рацион: нач школ кор 1

День: понедельник

Сезон: январь

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
Завтрак 1														
203,11	Шницель из говядины 90гр	90	12	17	10	241					35	137	21	2
207,02	Рожки отварные с маслом	150/6.75	5	6	36	222					11	46	8	1
317	Напиток "Валетек Лайт" низкокалорийный	200			1	3		3						
005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
Итого за Завтрак 1			21	24	76	608		3			46	183	29	3
Итого за день			21	24	76	608		3			46	183	29	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: нач школ кор 1

День: вторник

Сезон: январь

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
Завтрак 1														
64,03	Биточки рыбные из горбуши 2021 90 гр	90	19	11	2	195					40	196	28	1
304,02	Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	7	26	169		26			43	97	32	1
821	Компот из яблок	200			11	43		1			2	1	2	
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,06	Хлеб Витаминизированный 40 гр	40	3	1	21	104								
Итого за Завтрак 1			27	19	73	575		27			85	294	62	2
Итого за день			27	19	73	575		27			85	294	62	2
Итого за день			27	19	73	575		27			85	294	62	2

Рацион: нач школ кор 1

День: среда

Сезон: январь

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
Завтрак 1														
212,02	Шницель из филе кури 90 гр	90	14	17	8	242					37	140	19	1
305,02	Рис отварной с маслом	150/6.75	4	6	40	225					6	83	27	1
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,02	Хлеб Витаминизированный	30	2	1	16	78								
Итого за Завтрак 1			22	24	83	633		5			51	223	48	2
Итого за день			22	24	83	633		5			51	223	48	2

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: нач школ кор 1

День: четверг

Сезон: январь

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
Завтрак 1														
202,02	Жаркое по-домашнему 200	200	22	17	22	383		25			18	78	30	1
819,01	Компот из смеси сухофруктов**	200			10	38					9		2	
002,06	Хлеб Витаминизированный 40 гр	40	3	1	21	104								
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
Итого за Завтрак 1			27	18	66	589		25			27	78	32	1
Итого за день			27	18	66	589		25			27	78	32	1

27	18	66	589	25	27	78	32	1
----	----	----	-----	----	----	----	----	---

Дион: нач школ кор 1


День: пятница

Сезон: январь

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
Завтрак 1														
	Тефтели из трески с творогом 2021	100	5	7	5	196					60	77	11	
304,02	Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	7	26	169		26			43	97	32	1
821	Компот из яблок	200			11	43		1			2	1	2	
005,0	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
002,0	Хлеб Витаминизированный 40 гр	40	3	1	21	104								
Итого за Завтрак 1			13	15	76	576		27			105	175	45	1
Итого за день			13	15	76	576		27			105	175	45	1

Составил  Ковалева Алла Андреевна Утвердил 

