

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Нач шк

День: понедельник

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
<b>Завтрак 1</b>														
707	Каша рисовая молочная с маслом1	200/5	5	8	33	218		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	
	Мандарины	150	1		11	53								
<b>Итого за Завтрак 1</b>			20	18	89	594		3			462	368	62	1
<b>Итого за день</b>			20	18	89	594		3			462	368	62	1
<b>Итого за день</b>			20	18	89	594		3			462	368	62	1

Рацион: Нач шк

День: вторник

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
<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			8	30					9		2	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			27	16	82	601		1			300	362	50	2
<b>Итого за день</b>			27	16	82	601		1			300	362	50	2

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

Рацион: Нач шк

День: среда

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
<b>Завтрак 1</b>														
700,03	Каша "Дружба" с маслом5-11	150/5	4	6	19	146		1			96	106	23	
805	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	14	94		7			126	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>			13	26	72	577		8			234	228	48	1
<b>Итого за день</b>			13	26	72	577		8			234	228	48	1
<b>Итого за день</b>			13	26	72	577		8			234	228	48	1

Рацион: Нач шк

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

	Каша молочная пшеничная жидкая 1	200/5	3	7	10	263		1			121	92	14	
0,03	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								
11 001	Яблоки	100	1	1	15	71		15			24	17	29	3
<b>Итого за Завтрак 1</b>			18	18	70	657		18			475	333	75	4
<b>Итого за день</b>			18	18	70	657		18			475	333	75	4

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Нач шк

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
<b>Завтрак 1</b>														
213,04	Омлет с запеченым картофелем 2021 200гр	200	15	30	26	427		25			105	277	44	3
	Чай с лимоном	200/10/7	1		8	37		3	1		17	25	13	2
401	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>			20	30	80	663		28	1		132	323	66	6
<b>Итого за день</b>			20	30	80	663		28	1		132	323	66	6
<b>Итого за день</b>			20	30	80	663		28	1		132	323	66	6

Рацион: Нач шк

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
<b>Завтрак 1</b>														
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
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	
11 001	Яблоки	100	1	1	15	71		15			24	17	29	3
<b>Итого за Завтрак 1</b>			22	20	90	628		18			503	443	111	5
<b>Итого за день</b>			22	20	90	628		18			503	443	111	5

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Нач шк

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
<b>Завтрак 1</b>														
53	Пудинг из творога (запеченый) 150	150	19	20	35	392					382	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	87	634		1			459	354	57	4

день	25	22	87	634	1		459	354	57	4
и день	25	22	87	634	1		459	354	57	4

он: Нач шк

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
<b>Завтрак 1</b>														
700,06	Каша "Дружба с гречей" 150	150	6	7	28	190		1			98	148	53	1
805	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	14	94		7			126	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	81	621		8			236	270	78	2
<b>Итого за день</b>			15	27	81	621		8			236	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

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
<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

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
<b>Завтрак 1</b>														
54	Суфле творожное паровое №269 150	160	23	16	28	372		1			281	341	39	1
	Чай с лимоном	200/10/7	1		8	37		3	1		17	25	13	2
401	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>			28	16	82	608		4	1		308	387	61	4
<b>Итого за день</b>			28	16	82	608		4	1		308	387	61	4

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

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.

