

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: родительская плата, льготники

День: понедельник

Сезон: январь

стар корр кл, стар компл-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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
64,01	Биточки рыбные из горбуши 100 гр *	100	21	11	3	211					44	217	31	1
207,01	Рожки отварные с маслом *	200		12		240					4	5		
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50 гр	50	4	1	27	130								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
821	Компот из яблок	200			11	43		1			2	1	2	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			27	24	54	688		1			50	223	33	1
<b>Итого за день</b>			27	24	54	688		1			50	223	33	1
<b>Итого за день</b>			27	24	54	688		1			50	223	33	1

Рацион: родительская плата, льготники

День: вторник

Сезон: январь

стар корр кл, стар компл-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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
203,03	Котлеты из филе куриного	100	16	18	11	266								
304	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225		34			57	129	43	2
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						
<b>Итого за Завтрак 1</b>			26	28	87	688		37			57	129	43	2
<b>Итого за день</b>			26	28	87	688		37			57	129	43	2

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

Рацион: родительская плата, льготники

День: среда

Сезон: январь

стар корр кл, стар компл-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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
202,05	Жаркое по-домашнему 220	220	24	19	24	421		27			20	86	33	1
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50 гр	50	4	1	27	130								
1 005,02	Хлеб ржаной с йодоказеином1 40 гр	40	3		17	85								
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			31	20	74	660		32			28	86	35	1
<b>Итого за день</b>			31	20	74	660		32			28	86	35	1
<b>Итого за день</b>			31	20	74	660		32			28	86	35	1

Рацион: родительская плата, льготники

День: четверг

Сезон: январь

стар корр кл, стар компл-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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
281	Зразы рыбные с яйцом 2021	100	4	13	14	189					38	58	12	1
305,04	Рис отварной с маслом*	200/11	5	8	54	303					8	112	36	1
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50 гр	50	4	1	27	130								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
819,01	Компот из смеси сухофруктов**	200			10	38					9		2	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			15	22	118	724					55	170	50	2
<b>Итого за день</b>			15	22	118	724					55	170	50	2

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: родительская плата, льготники

День: пятница

Сезон: январь

стар корр кл, стар компл-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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
203,04	Котлеты домашняя 100 гр	100	8	16	8	214					11	88	14	1
304	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225		34			57	129	43	2
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50 гр	50	4	1	27	130								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
821	Компот из яблок	200			11	43		1			2	1	2	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			18	26	94	676		35			70	218	59	3
<b>Итого за день</b>			18	26	94	676		35			70	218	59	3
<b>Итого за день</b>			18	26	94	676		35			70	218	59	3

Рацион: родительская плата, льготники

День: понедельник

Сезон: январь

стар корр кл, стар компл-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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
203,06	Шницель из говядины 100 гр	100	13	19	11	268					39	152	24	2
207,01	Рожки отварные с маслом*	200		12		240					4	5		
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						
<b>Итого за Завтрак 1</b>			19	32	52	705		3			43	157	24	2
<b>Итого за день</b>			19	32	52	705		3			43	157	24	2

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: родительская плата, льготники

День: вторник

Сезон: январь

стар корр кл, стар компл-кл

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ реп.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
64,01	Биточки рыбные из горбуши 100 гр *	100	21	11	3	211					44	217	31	1
304	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225		34			57	129	43	2
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50 гр	50	4	1	27	130								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
821	Компот из яблок	200			11	43		1			2	1	2	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			31	21	89	673		35			103	347	76	3
<b>Итого за день</b>			31	21	89	673		35			103	347	76	3
<b>Итого за день</b>			31	21	89	673		35			103	347	76	3

Рацион: родительская плата, льготники

День: среда

Сезон: январь

стар корр кл, стар компл-кл

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ реп.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
212	Шницель из филе кури	100	14	19	5	247					14	131	17	1
305,04	Рис отварной с маслом*	200/11	5	8	54	303					8	112	36	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	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			25	28	105	768		5			30	243	55	2
<b>Итого за день</b>			25	28	105	768		5			30	243	55	2

МАОУ СОШ №24

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: родительская плата, льготники

День: четверг

Сезон: январь

стар корр кл, стар компл-кл

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ реп.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 1</b>														
202,05	Жаркое по-домашнему 220	220	24	19	24	421		27			20	86	33	1
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50 гр	50	4	1	27	130								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	30	2		13	64								
819,01	Компот из смеси сухофруктов**	200			10	38					9		2	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			30	20	74	653		27			29	86	35	1
<b>Итого за день</b>			30	20	74	653		27			29	86	35	1
<b>Итого за день</b>			30	20	74	653		27			29	86	35	1

Рацион: родительская плата, льготники

День: пятница

Сезон: январь

стар корр кл, стар компл-кл

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ реп.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак 1														
13 027	Тефтели из трески с творогом 2021 120 гр	120	16	29	16	188					73	92	13	
304	Пюре картофельное с маслом 2	200/9	4	9	35	225		34			57	129	43	2
1 002,05	Хлеб Витаминизированный 50 гр	50	4	1	27	130								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином 1	30	2		13	64								
821	Компот из яблок	200			11	43		1			2	1	2	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			26	39	102	650		35			132	222	58	2
<b>Итого за день</b>			26	39	102	650		35			132	222	58	2

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

Утвердил \_\_\_\_\_

