

Составил:
бухгалтер-калькулятор
Е.В.Зыкова



Утвердил:
Директор МБОУ СОШ № 24
О.П.Гафурова

МБОУ СОШ №4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: льготное питание, родительская плата День: понедельник Сезон: окт-декабрь
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														
107,07	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 5-11**	250/6	2	7	11	106		28			49	49	22	1
205	Печень по-строгановски1	70/40	22	20	2	275	1	26	12		33	289	26	18
305,04	Рис отварной с маслом*	200/11	5	8	54	303					8	112	36	1
3,01	Салат из моркови *	100	1	10	9	130		4			45	49	33	1
801	Кисель из концентрата плодовогоили ягодного	200	1		29	116					1			
1 002,01	Хлеб Витаминизированный	0,06	2	1	16	80								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
	чеснок	0,001												
Итого за Обед			35	46	134	1074	1	58	12		136	499	117	21
Итого за день			35	46	134	1074	1	58	12		136	499	117	21
Итого за день			35	46	134	1074	1	58	12		136	499	117	21

Рацион: льготное питание День: вторник Сезон: окт-декабрь
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														
	Салат из свеклы с сыром	100	5	5	8	94								
207,01	Рожки отварные с маслом *	200		12		112					4	5		
222	кура отварная	100	26	26	1	345					23	236	26	2
104,05	Суп картофельный с горохом со сметаной постн	250/6	1	6	11	101		10			24	42	19	1
	напиток из черной смородины	200			20	76								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
1 002,01	Хлеб Витаминизированный	0,06	2	1	16	80								
	чеснок	0,001												
Итого за Обед			36	50	69	872		10			51	283	45	3
Итого за день			36	50	69	872		10			51	283	45	3
Итого за день			36	50	69	872		10			51	283	45	3

Рацион: льготное питание День: среда Сезон: окт-декабрь
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														
7	Салат из белокочанной капусты с морковью1	100	2	10	10	136		38			46	32	17	1
111	Борщ из свежей капусты с курой	250	10	12	14	205		23			53	132	36	2
304	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225		34			57	129	43	2
220,03	Рыба горбуша отварная*	100	29	19	4	296					29	274	41	1
317	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3		3						
1 002,01	Хлеб Витаминизированный	0,06	2	1	16	80								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
	чеснок	0,001												
11 001	Банан	100	2		22	91								
Итого за Обед			51	51	115	1100		98			185	567	137	6
Итого за день			51	51	115	1100		98			185	567	137	6

МБОУ СОШ №4 Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: льготное питание День: четверг Сезон: окт-декабрь
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														

Обед														
117,02	Суп из овощей 250/6	250/6	2	6	13	116		21			38	56	24	1
13 019	суфле творожное паравое №269 200	200	30	22	43	489		1	11		374	455	52	1
42	Салат из моркови с курагой1	100	2	5	17	118		4			57	59	41	1
819,01	Компот из смеси сухофруктов**	200			15	57					9		2	
1 002, 01	Хлеб Витаминизированный	0,06	2	1	16	80								
1 005, 01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			38	34	117	924		26	11		478	570	119	3
Итого за день			38	34	117	924		26	11		478	570	119	3
Итого за день			38	34	117	924		26	11		478	570	119	3

Рацион: льготное питание

День: пятница

Сезон: окт-декабрь

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														
	Винегрет овощной	100	3	16	11	203								
113,04	Суп постный картофельный с макаронными изделиями со сметаной**	250/6	3	6	23	151		15			31	67	26	1
210,03	тефтели из говядины	100	18	21	12	310								
300	Капуста тушеная с маслом	200/9	5	8	22	170		99			115	88	43	2
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
1 002, 01	Хлеб Витаминизированный	0.06	2	1	16	80								
1 005, 01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			33	52	103	1002		119			154	155	71	3
Итого за день			33	52	103	1002		119			154	155	71	3
Итого за день			33	52	103	1002		119			154	155	71	3

Рацион: льготное питание

День: понедельник

Сезон: окт-декабрь

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														
104,05	Суп картофельный с горохом со сметаной постн	250/6	1	6	11	101		10			24	42	19	1
6	Салат из свеклы	100	2	5	10	88		9			33	39	20	1
37	Котлета "Здоровье" № 100	100	14	16	8	234					34	149	22	2
304	Пюре картофельное с маслом2	200/9	4	9	35	225		34			57	129	43	2
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
1 002, 01	Хлеб Витаминизированный	0.06	2	1	16	80								
1 005, 01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			25	37	99	816		58			156	359	106	6
Итого за день			25	37	99	816		58			156	359	106	6

МБОУ СОШ №4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: льготное питание

День: вторник

Сезон: окт-декабрь

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														
3,01	Салат из моркови *	100	1	10	9	130		4			45	49	33	1
102,05	Свекольник постный со сметаной 250/6	250/6	2	6	19	140		16			50	69	32	1
	Котлета рыбная (горбуша) 100 гр.	100	26	13	3	230					49	265	38	1
300	Капуста тушеная с маслом	200/9	5	8	22	170		99			115	88	43	2
819,01	Компот из смеси сухофруктов**	200			15	57					9		2	
1 002, 01	Хлеб Витаминизированный	0.06	2	1	16	80								
1 005, 01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			38	38	97	871		119			268	471	148	5
Итого за день			38	38	97	871		119			268	471	148	5

Итого за день	38	38	97	871		119		268	471	148	5
----------------------	----	----	----	-----	--	-----	--	-----	-----	-----	---

Рацион: льготное питание

День: среда

Сезон: окт-декабрь

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														
113,04	Суп постный картофельный с макаронными изделиями со сметаной**	250/6	3	6	23	151		15			31	67	26	1
201,01	Гуляш из филе кури *	100	30	37	8	482		4			37	285	35	3
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом1	200/9	12	10	63	370					21	277	184	6
7	Салат из белокочанной капусты с морковью1	100	2	10	10	136		38			46	32	17	1
317	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3		3						
1 002, 01	Хлеб Витаминизированный	0.06	2	1	16	80								
1 005, 01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			51	64	134	1286		60			135	661	262	11
Итого за день			51	64	134	1286		60			135	661	262	11
Итого за день			51	64	134	1286		60			135	661	262	11

Рацион: льготное питание

День: четверг

Сезон: окт-декабрь

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														
107,01	Щи из свежей капусты с картофелем с курой	250/10	10	14	11	209		29			47	121	29	1
203,03	Котлеты из филе куриного	100	16	18	11	266								
207,01	Рожки отварные с маслом *	200		12		112					4	5		
819,01	Компот из смеси сухофруктов**	200			15	57					9		2	
14	Салат витаминный2	100	1	5	13	103		27			45	37	26	1
1 002, 01	Хлеб Витаминизированный	0.06	2	1	16	80								
1 005, 01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			31	50	79	891		56			105	163	57	2
Итого за день			31	50	79	891		56			105	163	57	2

МБОУ СОШ №4

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: льготное питание

День: пятница

Сезон: окт-декабрь

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														
113,01	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой со сметаной	250/5	15	17	24	304		16			32	174	36	2
13 019	суфле творожное паравое №269 200	200	30	22	43	489		1	11		374	455	52	1
4	Салат из моркови с яблоками1	100	1	10	7	124		6			36	37	29	1
801	Кисель из концентрата плодовогоили ягодного	200	1		29	116					1			
1 002, 01	Хлеб Витаминизированный	0.06	2	1	16	80								
1 005, 01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			51	50	132	1177		23	11		443	666	117	4
Итого за день			51	50	132	1177		23	11		443	666	117	4