

Составил:
бухгалтер-калькулятор
Е.В.Зыкова

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



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: начальная коррекционная школа

День: понедельник

Сезон: окт-декабрь

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
1,01	Омлет натуральный1	150	13	22	4	265		1			123	233	19	2
800	Какао с молоком	200	4	4	26	145		1			122	110	20	1
1 002,02	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78								
402	Бутерброд с маслом	30/20	3	17	15	220					12	32	10	1
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	19	2
Итого за Завтрак 1			22	44	71	755		12			273	386	68	6
Обед														
107,06	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 5-11*	200/6	2	5	9	86		23			40	40	18	1
205	Печень по-строгановски1	70/40	22	20	2	275	1	26	12		33	289	26	18
305,02	Рис отварной с маслом1м	150/6.75	4	6	40	225					6	83	27	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			
1 002,02	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
	чеснок	0,001												
Итого за Обед			34	42	118	974	1	53	12		125	461	104	21
Итого за день			56	86	189	1729	1	65	12		398	847	172	27
Итого за день			56	86	189	1729	1	65	12		398	847	172	27

Рацион: нач.кор.шк

День: вторник

Сезон: окт-декабрь

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
45,01	Суп молочный с макаронными изделиями1	200	21	23	138	846		2			204	271	45	3
806	Чай с молоком	200/13	2	3	17	97		1	1		101	80	16	1
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
1 002,02	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78								
	Зефир	020			16	65					5	5	1	
Итого за Завтрак 1			33	33	203	1234		4	1		518	464	72	4
Обед														
	Салат из свеклы с сыром	100	5	5	8	94								
207,02	Рожки отварные с маслом	150/6.75	5	6	36	222					11	46	8	1
222	кура отварная	100	26	26	1	345					23	236	26	2
104,06	Суп картофельный с горохом со сметаной постн 5-11	200/6	1	5	9	87		8			22	35	15	
	напиток из черной смородины	200			20	76								
1 002,02	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
	чеснок	0,001												
Итого за Обед			41	43	103	966		8			56	317	49	3
Итого за день			74	76	306	2200		12	1		574	781	121	7
Итого за день			74	76	306	2200		12	1		574	781	121	7

Рацион: нач.кор.шк

День: среда

Сезон: окт-декабрь

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
38	каша "Дружба"с гречей 150/5	150	6	6	27	183		1			97	146	52	1
	Чай с лимоном	200/10/7	1		10	44		3	1		17	25	13	2
401	Бутерброд с повидлом	030/20	2		33	135					10	21	9	1
1 002,02	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78								
Итого за Завтрак 1			11	7	86	440		4	1		124	192	74	4
Обед														
7	Салат из белокочанной капусты с морковью1	100	2	10	10	136		38			46	32	17	1

Обед														
117,03	Суп из овощей 200/6	200/6	2	5	11	95		16			31	45	19	1
	суфле творожное паровое №269 150	150	23	16	32	365		1			281	341	39	1
43	Салат из моркови с курагой 060	060	2	5	17	118		4			57	59	41	1
819,01	Компот из смеси сухофруктов**	200			15	57					9		2	
1 002, 02	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78								
1 005, 01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			31	27	104	777		21			378	445	101	3
Итого за день			31	27	104	777		21			378	445	101	3
Итого за день			31	27	104	777		21			378	445	101	3

Рацион: Нач шк 2-4 кл

День:пятница

Сезон:окт-декабрь

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
Обед														
113,05	Суп постный картофельный с макаронными изделиями со сметаной*	200/6	2	5	19	122		12			26	54	21	1
	Винегрет овощной	100	3	16	11	203								
210,03	тефтели из говядины	100	18	21	12	310								
300,01	Капуста тушеная с маслом2	150/6.75	3	6	16	128		74			86	66	32	1
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
1 002, 02	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78								
1 005, 01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			30	49	93	929		91			120	120	55	2
Итого за день			30	49	93	929		91			120	120	55	2
Итого за день			30	49	93	929		91			120	120	55	2

Рацион: Нач шк 2-4 кл

День:понедельник

Сезон:окт-декабрь

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
Обед														
104,06	Суп картофельный с горохом со сметаной постн 5-11	200/6	1	5	9	87		8			22	35	15	
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
304,02	Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	6	23	160								
	Киселек детский Валетек+	205			6	24		5			8		2	
1 002, 02	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78								
1 005, 01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			24	33	85	735		22			97	223	59	3
Итого за день			24	33	85	735		22			97	223	59	3

МБОУ СОШ №4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Нач шк 2-4 кл

День:вторник

Сезон:окт-декабрь

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
Обед														
3,01	Салат из моркови *	100	1	10	9	130		4			45	49	33	1
102,04	Свекольник постный со сметаной 200/6	200/6	2	5	16	117		13			41	56	26	1
	Котлета рыбная (горбуша) 100 гр.	100	26	13	3	230					49	265	38	1
300,01	Капуста тушеная с маслом2	150/6.75	3	6	16	128		74			86	66	32	1
819,01	Компот из смеси сухофруктов**	200			15	57					9		2	
1 002, 02	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78								
1 005, 01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			36	35	88	804		91			230	436	131	4
Итого за день			36	35	88	804		91			230	436	131	4

Итого за день	36	35	88	804		91		230	436	131	4
----------------------	----	----	----	-----	--	----	--	-----	-----	-----	---

Рацион: Нач шк 2-4 кл

День: среда

Сезон: окт-декабрь

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
Обед														
113,05	Суп постный картофельный с макаронными изделиями со сметаной*	200/6	2	5	19	122		12			26	54	21	1
201,01	Гуляш из филе кури *	100	30	37	8	482		4			37	285	35	3
302,02	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/6.75	9	7	47	278					15	208	138	5
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, 02	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78								
1 005, 01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			47	60	114	1163		57			124	579	211	10
Итого за день			47	60	114	1163		57			124	579	211	10
Итого за день			47	60	114	1163		57			124	579	211	10

Рацион: Нач шк 2-4 кл

День: четверг

Сезон: окт-декабрь

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
Обед														
107,08	Щи из свежей капусты с картофелем с курой 200	200/10	8	12	9	169		23			38	98	23	1
203,03	Котлеты из филе куриного	100	16	18	11	266								
207,02	Рожки отварные с маслом	150/6.75	5	6	36	222					11	46	8	1
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, 02	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78								
1 005, 01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			34	42	113	959		50			103	181	59	3
Итого за день			34	42	113	959		50			103	181	59	3

МБОУ СОШ №4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Нач шк 2-4 кл

День: пятница

Сезон: окт-декабрь

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
Обед														
113,02	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой со сметаной5-11	200/5	12	14	19	245		12			26	140	29	2
	суфле творожное паравое №269 150	150	23	16	32	365		1			281	341	39	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, 02	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78								
1 005, 01	Хлеб ржаной с йодоказеином1	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			41	41	116	992		19			344	518	97	4
Итого за день			41	41	116	992		19			344	518	97	4