

Составил:
бухгалтер-калькулятор
Е.В.Зыкова

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



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Начальная школа

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: окт-декабрь
Возраст: 7 лет до 11 лет

№ 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
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 маслом\м	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			34	42	118	974	1	53	12		125	461	104	21
Итого за день			34	42	118	974	1	53	12		125	461	104	21

Рацион: Нач шк

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: окт-декабрь
Возраст: 7 лет до 11 лет

№ 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
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			41	43	103	966		8			56	317	49	3
Итого за день			41	43	103	966		8			56	317	49	3

Рацион: Нач шк

День: среда
Неделя: 1

Сезон: окт-декабрь
Возраст: 7 лет до 11 лет

№ 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
Обед														
7	Салат из белокочанной капусты с морковью1	100	2	10	10	136		38			46	32	17	1
111,01	Борщ из свежей капусты с курой 200	200	8	10	11	164		18			43	106	29	2
304,02	Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	6	23	160								
220,03	Рыба горбуша отварная*	100	29	19	4	296					29	274	41	1
317	Напиток"Валетек Лайт низкокалорийный	200			1	3		3						
1 002,02	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78								
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			48	46	100	992		59			118	412	87	4
Итого за день			48	46	100	992		59			118	412	87	4

МБОУ СОШ №4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Нач шк

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: окт-декабрь
Возраст: 7 лет до 11 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

7	Салат из белокочанной капусты с морковью ¹	100	2	10	10	136		38			46	32	17	1
111,01	Борщ из свежей капусты с курой ²⁰⁰	200	8	10	11	164		18			43	106	29	2
304,02	Пюре картофельное с маслом	150/6.75	3	6	23	160								
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, 02	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78								
1 005, 01	Хлеб ржаной с йодоказеином ¹	0,030	2		13	64								
11 001	Банан	100	2		22	91								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			48	46	100	992		59			118	412	87	4
Итого за день			59	53	186	1432		63	1		242	604	161	8

МБОУ СОШ №4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: нач.кор.шк

День:четверг

Сезон:окт-декабрь

Неделя:1

Возраст:7 лет до 11 лет

№ реп.	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														
707,03	Каша рисовая молочная с маслом 5-11	150/5	4	6	25	165		1			100	109	23	
805	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	21	121		7			120	90	14	
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	Банан	100	2		22	91								
Итого за Завтрак 1			14	27	99	675		8			232	231	47	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
42	Салат из моркови с курагой ¹	100	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 йодоказеином ¹	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			31	27	104	777		21			378	445	101	3
Итого за день			45	54	203	1452		29			610	676	148	4
Итого за день			45	54	203	1452		29			610	676	148	4

Рацион: нач.кор.шк

День:пятница

Сезон:окт-декабрь

Неделя:1

Возраст:7 лет до 11 лет

№ реп.	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														
700,03	Каша "Дружба"с маслом5-11	150/5	4	6	21	153		1			96	106	23	
806	Чай с молоком	200/13	2	3	17	97		1	1		101	80	16	1
1 002, 02	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78								
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
815	Сок	200	1		21	94								
Итого за Завтрак 1			17	16	91	570		3	1		405	294	49	1
Обед														
	Винегрет овощной	100	3	16	11	203								
113,05	Суп постный картофельный с макаронными изделиями со сметаной*	200/6	2	5	19	122		12			26	54	21	1
210,03	тефтели из говядины	100	18	21	12	310								
300,01	Капуста тушеная с маслом ²	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 йодоказеином ¹	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			30	49	93	929		91			120	120	55	2
Итого за день			47	65	184	1499		94	1		525	414	104	3
Итого за день			47	65	184	1499		94	1		525	414	104	3

Рацион: нач.кор.шк

День:понедельник

Сезон:окт-декабрь

Неделя:2

Возраст:7 лет до 11 лет

№ реп.	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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
707,03	Каша рисовая молочная с маслом 5-11	150/5	4	6	25	165		1			100	109	23	
805	Напиток кофейный на молоке	200	3	3	21	121		7			120	90	14	
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
40	молоко школьное	200	6	6	9	118								
Итого за Завтрак 1			18	33	86	702		8			232	231	47	1
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			42	66	171	1437		30			329	454	106	4

МБОУ СОШ №4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: нач.кор.шк

День:вторник

Сезон:окт-декабрь

Неделя:2

Возраст:7 лет до 11 лет

№ реп.	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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
703,05	Каша манная молочная м	150/5	5	6	25	166		1			102	93	15	
1 002, 02	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78								
	Чай с лимоном	200/10/7	1		10	44		3	1		17	25	13	2
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	19	2
Итого за Завтрак 1			16	13	77	483		15	1		343	237	57	4
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			52	48	165	1287		106	1		573	673	188	8
Итого за день			52	48	165	1287		106	1		573	673	188	8

Рацион: нач.кор.шк

День:среда

Сезон:окт-декабрь

Неделя:2

Возраст:7 лет до 11 лет

№ реп.	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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
706,03	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом2	150/5	6	6	28	192		1			101	140	36	1
806	Чай с молоком	200/13	2	3	17	97		1	1		101	80	16	1
1 002, 02	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78								
401	Бутерброд с повидлом	030/20	2		33	135					10	21	9	1
11 001	Мандарин	100	1		8	38		38			35	17	11	
Итого за Завтрак 1			13	10	102	540		40	1		247	258	72	3
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 * 302,02	100 150/6.75	30 9	37 7	8 47	482 278		4			37 15	285 208	35 138	3 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			60	70	216	1703		97	1		371	837	283	13
Итого за день			60	70	216	1703		97	1		371	837	283	13

Рацион: нач.кор.шк

День:четверг

Сезон:окт-декабрь

Неделя:2

Возраст:7 лет до 11 лет

№ реп.	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														
45,01	Суп молочный с макаронными изделиями1	200	21	23	138	846		2			204	271	45	3
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	Банан	100	2		22	91								
Итого за Завтрак 1			32	45	217	1380		3			338	413	75	5
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			66	87	330	2339		53			441	594	134	8

МБОУ СОШ №4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: нач.кор.шк

День:пятница

Сезон:окт-декабрь

Неделя:2

Возраст:7 лет до 11 лет

№ реп.	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														
1,01	Омлет натуральный1	150	13	22	4	265		1			123	233	19	2
807	Чай с сахаром	200/15			15	58			1		5	8	4	1
1 002, 02	Хлеб Витаминизированный	0,03	2	1	16	78								
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
815	Сок	200	1		21	94								
Итого за Завтрак 1			24	29	72	643		2	1		336	349	33	3
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			65	70	188	1635		21	1		680	867	130	7