

Составил:
бухгалтер-калькулятор
Е.В.Зыкова

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

МП МБОУ
СОШ № 24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: старшая коррекционная школа

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: окт-декабрь
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														
1,02	Омлет натуральный ²	200	18	29	5	353		1			164	310	26	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	Яблоки	100			10	47		10			16	11	19	2
Итого за Завтрак 1			27	51	72	843		12			314	463	75	7
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-строгановски ¹	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 плодового или ягодного	200	1		29	116					1			
1 002,01	Хлеб Витаминизированный	0,06	2	1	16	80								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином ¹	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			62	97	206	1917	1	70	12		450	962	192	28
Итого за день			62	97	206	1917	1	70	12		450	962	192	28

Рацион: старшая кор.шк

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: окт-декабрь
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														
45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	26	28	173	1057		2			255	339	57	3
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	
	Зефир	020			16	65					5	5	1	
Итого за Завтрак 1			38	38	238	1445		4	1		569	532	84	4
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								
1 002,01	Хлеб Витаминизированный	0,06	2	1	16	80								
1 005,01	Хлеб ржаной с йодоказеином ¹	0,030	2		13	64								
	чеснок	0,001												
Итого за Обед			36	50	69	872		10			51	283	45	3
Итого за день			74	88	307	2317		14	1		620	815	129	7
Итого за день			74	88	307	2317		14	1		620	815	129	7

Рацион: старшая кор.шк

День: среда
Неделя: 1

Сезон: окт-декабрь
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														
38,01	каша "Дружба" с гречей 200	200	8	8	37	250		1			131	198	71	2
	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			13	9	96	507		4	1		158	244	93	5
Обед														
7	Салат из белокочанной капусты с морковью ¹	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

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								
11 001	Банан	100	2		22	91								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			51	51	115	1100		98			185	567	137	6
Итого за день			64	60	211	1607		102	1		343	811	230	11

МБОУ СОШ №4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: старшая кор.шк

День:четверг

Сезон:окт-декабрь

Неделя:1

Возраст:11 лет и старше

№ 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	Каша рисовая молочная с маслом1	200/5	5	8	33	218		1			132	144	30	
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			15	29	107	728		8			264	266	54	1
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			53	63	224	1652		34	11		742	836	173	4
Итого за день			53	63	224	1652		34	11		742	836	173	4

Рацион: старшая кор.шк

День:пятница

Сезон:окт-декабрь

Неделя:1

Возраст:11 лет и старше

№ 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	Каша "Дружба"с маслом1	200/5	5	8	29	202		1			128	141	31	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								
400	Бутерброд с сыром	030/20	8	6	16	148		1			208	108	10	
815	Сок	200	1		21	94								
Итого за Завтрак 1			18	18	99	619		3	1		437	329	57	2
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			51	70	202	1621		122	1		591	484	128	5
Итого за день			51	70	202	1621		122	1		591	484	128	5

Рацион: старшая кор.шк

День:понедельник

Сезон:окт-декабрь

Неделя:2

Возраст:11 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные вещества
---	--------------------------------	-------	------------------	---------	---------------	----------------------

рец.		порции	(г)			энергетическая ценность (ккал)					(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														
707,01	Каша рисовая молочная с маслом *	200/15	5	16	43	330		1			134	147	30	
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			19	43	104	867		8			266	269	54	1
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			44	80	203	1683		66			422	628	160	7

МБОУ СОШ №4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: старшая кор.шк

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: окт-декабрь

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
703,06	Каша манная молочная**	200/15	5	13	35	267		1			111	102	17	
	Чай с лимоном	200/10/7	1		10	44		3	1		17	25	13	2
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	
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	19	2
Итого за Завтрак 1			16	20	87	584		15	1		352	246	59	4
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 тушенная 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			54	58	184	1455		134	1		620	717	207	9
Итого за день			54	58	184	1455		134	1		620	717	207	9

Рацион: старшая кор.шк

День: среда

Неделя: 2

Сезон: окт-декабрь

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 1														
706	Каша пшенная молочная жидкая с маслом1	200/5	8	9	38	254		1			133	185	47	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			15	13	112	602		40	1		279	303	83	3
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 маслом ¹	200/9	12	10	63	370					21	277	184	6
7	Салат из белокочанной капусты с морковью ¹	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 йодоказеином ¹	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			51	64	134	1286		60			135	661	262	11
Итого за день			66	77	246	1888		100	1		414	964	345	14
Итого за день			66	77	246	1888		100	1		414	964	345	14

Рацион: старшая кор.шк

День:четверг

Сезон:окт-декабрь

Неделя:2

Возраст:11 лет и старше

№ ре.	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 изделиями ¹	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														
107,01	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 витаминный ²	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 йодоказеином ¹	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			31	50	79	891		56			105	163	57	2
Итого за день			63	95	296	2271		59			443	576	132	7

МБОУ СОШ №4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: старшая кор.шк

День:пятница

Сезон:окт-декабрь

Неделя:2

Возраст:11 лет и старше

№ ре.	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														
1,02	Омлет натуральный ²	200	18	29	5	353		1			164	310	26	3
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			29	36	73	731		2	1		377	426	40	4
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 яблоками ¹	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 йодоказеином ¹	0,030	2		13	64								
	чеснок	0.001												
Итого за Обед			51	50	132	1177		23	11		443	666	117	4
Итого за день			80	86	205	1908		25	12		820	1092	157	8