

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Начальная школа

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральнь (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
137,1	Суп полевой с мясом н/шк	250	7	12	13	190		11	1		35	58
310,05	Котлета из говядины н/шк.	90	13	10	8	177		1			17	21
43,05	Макароны отварные н/шк	150	6	5	37	216					18	49
648	Кисель.	200			44	167					1	
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
11	Сок 0,2	200	1		13	46		40	8		18	13
Итого за Нач шк			32	27	144	939		52	9		101	180
Итого за день			32	27	144	939		52	9		101	180
Итого за день			32	27	144	939		52	9		101	180

Рацион: Начальная школа

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральнь (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
171,09	Суп-пюре картофельный с гречками и курой н/шк	250	8	12	25	243		23	1		37	123
214,14	Капуста тушеная с курой н/шк	150/50	13	18	11	258		70	1		97	146
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
0,42	Сок н/шк	200	1		18	76		4			14	14
0,49	Бананы н/шк.	200	2		19	86		20	1		40	68
Итого за Нач шк			29	30	102	806		117	3		200	390
Итого за день			29	30	102	806		117	3		200	390
Итого за день			29	30	102	806		117	3		200	390

Рацион: Начальная школа

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральнь (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
123,06	Щи из свежей капусты с курой н/шк	250	7	11	11	175		36	1		59	97
161,07	Котлета рубленая из мяса н/шк.	90	13	27	15	349		2			30	137
18	Рис отварной н/шк	150	5	4	40	216					26	210
585,4	Компот из свежих яблок	200			28	109		7			7	4
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
Итого за Нач шк			30	42	123	992		45	1		134	487
Итого за день			30	42	123	992		45	1		134	487
Итого за день			30	42	123	992		45	1		134	487

Рацион: Начальная школа

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральнь (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
44,02	Суп молочный с вермишелью н/шк	200	5	6	19	154		2			175	140
498,02	Котлета рубленая из кури(филе).н/шк	90	13	16	13	245					33	118
255,3	Греча рассыпчатая.	150	8	6	39	249					17	188
195,13	Йогурт н/шк	200	6	6	8	118		1			240	190
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
Итого за Нач шк			37	34	108	909		3			477	675
Итого за день			37	34	108	909		3			477	675

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Начальная школа

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральнь (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
110,09	Борщ с мясом н/шк	250	2	4	9	88		20	1		33	50
324,03	Котлета рыбная(горбуша филе),	90	20	8	15	211		1			69	273
226,06	Картофельное пюре н/шк	150	4	3	29	155		32			44	112
9,01	Напиток "Витошка"	200			19	78		20	120			
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
11	Сок 0,2	200	1		13	46		40	8		18	13
Итого за Нач шк			32	15	114	721		113	129		176	487
Итого за день			32	15	114	721		113	129		176	487

Итого за день			32	15	114	721		113	129		176	487
Рацион: Начальная школа			День: понедельник				Сезон: осенне-зимний					
			Неделя: 2			Возраст: 7-11 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
171,05	Суп-пюре гороховый с гречками и курой н/шк	250	14	13	24	265		1	1		60	138
17	Гуляш из мяса (свинина) н/шк	50/50	13	28	4	311		4			17	134
511,01	Рис отварной(150)	150	4	7	34	214					34	181
0,37	Какао с молоком н/шк	200	5	6	28	185	1	7			215	188
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
11	Сок 0,2	200	1		13	46		40	8		18	13
Итого за Нач шк			42	54	132	1164	1	52	9		356	693
Итого за день			42	54	132	1164	1	52	9		356	693
Итого за день			42	54	132	1164	1	52	9		356	693

Рацион: Начальная школа			День: вторник				Сезон: осенне-зимний					
			Неделя: 2			Возраст: 7-11 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
948	Свекольник с мясом н/шк	250	7	13	14	198		16	1		47	65
6	Курица отварная (бедро)	100	25	22		307		4	64		23	213
272,32	Макаронные изделия отварные	150	5	5	37	216					18	48
195,13	Йогурт н/шк	200	6	6	8	118		1			240	190
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
351,06	Яблоки н/шк	200			16	66		33			39	24
Итого за Нач шк			48	46	104	1048		54	65		379	579
Итого за день			48	46	104	1048		54	65		379	579
Итого за день			48	46	104	1048		54	65		379	579

Рацион: Начальная школа			День: среда				Сезон: осенне-зимний					
			Неделя: 2			Возраст: 7-11 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
139,03	Суп картофельный с макаронными изделиями н/шк	250	6	10	12	161		10	1		24	41
226,06	Картофельное пюре н/шк	150	4	3	29	155		32			44	112
161,07	Котлета рубленая из мяса н/шк.	90	13	27	15	349		2			30	137
705,04	Напиток из шиповника. н/шк	200	1		16	65		1	1		24	22
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
Итого за Нач шк			29	40	101	873		45	2		134	351
Итого за день			29	40	101	873		45	2		134	351

МАОУ СОШ № 5

Приложение 2 к СанПиН ;

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Начальная школа			День: четверг				Сезон: осенне-зимний					
			Неделя: 2			Возраст: 7-11 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
44,02	Суп молочный с вермишелью н/шк	200	5	6	19	154		2			175	140
310,05	Котлета из говядины н/шк.	90	13	10	8	177		1			17	21
255,3	Греча рассыпчатая.	150	8	6	39	249					17	188
195,09	Снежок н/шк	200	6	6	8	118		1			240	190
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
Итого за Нач шк			37	28	103	841		4			461	578
Итого за день			37	28	103	841		4			461	578

Итого за день	37	28	103	841		4			461	578
----------------------	----	----	-----	-----	--	---	--	--	-----	-----

Рацион: Начальная школа

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральнь (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
133,1	Суп "Рыбный" (горбуша филе) н/шк	250	6	7	17	158		16	1		28	121
498,02	Котлета рубленая из кури(филе).н/шк	90	13	16	13	245					33	118
214,17	Капуста тушеная н/шк.	150	4	5	15	116		80			99	66
0,42	Сок н/шк	200	1		18	76		4			14	14
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
11	Сок 0,2	200	1		13	46		40	8		18	13
Итого за Нач шк			30	28	105	784		140	9		204	371
Итого за день			30	28	105	784		140	9		204	371

Итого за день	30	28	105	784		140	9		204	371
----------------------	----	----	-----	-----	--	-----	---	--	-----	-----

Рацион: Начальная школа

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн ^ь (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
15	Суп-лапша куриный н/шк	250	7	10	16	180		2	1		23	71
255,3	Греча рассыпчатая.	150	8	6	39	249					17	188
401	Гуляш из кури(филе)	50/50	14	17	4	224		2			23	129
9,01	Напиток "Витошка"	200			19	78		20	120			
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
Итого за Нач шк			34	33	107	874		24	121		75	427
Итого за день			34	33	107	874		24	121		75	427
Итого за день			34	33	107	874		24	121		75	427

Рацион: Начальная школа

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн ^ь (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
27,05	Борщ с куриой н/шк	250	7	11	13	174		22	1		57	106
463	Тефтели из говядины с рисом(паровые)	50/50	9	11	7	160		3			27	35
472,32	Картофельное пюре.	150	3	6	23	155		26			51	98
195,13	Йогурт н/шк	200	6	6	8	118		1			240	190
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
0,49	Бананы н/шк.	200	2		19	86		20	1		40	68
Итого за Нач шк			32	34	99	836		72	2		427	536
Итого за день			32	34	99	836		72	2		427	536

МАОУ СОШ № 5

Приложение 2 к СанПиН :

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Начальная школа

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн ^ь (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
51,03	Суп пюре овощной с гренками и куриой н/шк	250	8	11	19	205		32	1		54	113
6	Курица отварная (бедро)	100	25	22		307		4	64		23	213
511,01	Рис отварной(150)	150	4	7	34	214					34	181
0,42	Сок н/шк	200	1		18	76		4			14	14
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
Итого за Нач шк			43	40	100	945		40	65		137	560
Итого за день			43	40	100	945		40	65		137	560
Итого за день			43	40	100	945		40	65		137	560

Рацион: Начальная школа

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн ^ь (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
39,03	Суп картофельный с мясными фрикадельками. н/шк	250	17	21	27	361		25	3		61	114
8	Рыба, запеченная в омлете н/шк	100	18	11	5	194		1			53	250
43,05	Макароны отварные н/шк	150	6	5	37	216					18	49
260,02	Чай с лимоном н/шк	200			12	47		2			10	13
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
Итого за Нач шк			46	37	110	961		28	3		154	465
Итого за день			46	37	110	961		28	3		154	465

Итого за день		46	37	110	961		28	3		154	465	
Рацион: Начальная школа			День: пятница			Сезон: осенне-зимний						
			Неделя: 3			Возраст: 7-11 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральнь (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
42,07	Суп Щи Уральские с мясом н/шк	250	7	10	14	176		25	2		45	70
161,07	Котлета рубленая из мяса н/шк.	90	13	27	15	349		2			30	137
226,06	Картофельное пюре н/шк	150	4	3	29	155		32			44	112
705,04	Напиток из шиповника. н/шк	200	1		16	65		1	1		24	22
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
Итого за Нач шк			30	40	103	888		60	3		155	380
Итого за день			30	40	103	888		60	3		155	380

Итого за день			30	40	103	888		60	3		155	380
Рацион: Начальная школа			День: понедельник				Сезон: осенне-зимний					
			Неделя: 4			Возраст: 7-11 лет						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
83,03	Суп молочный с рисом н/шк	250	4	4	21	120		1			126	136
272,32	Макаронные изделия отварные	150	5	5	37	216					18	48
17	Гуляш из мяса (свинина) н/шк	50/50	13	28	4	311		4			17	134
0,42	Сок н/шк	200	1		18	76		4			14	14
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
Итого за Нач шк			28	37	109	866		9			187	371
Итого за день			28	37	109	866		9			187	371

МАОУ СОШ № 5

Приложение 2 к СанПиН :

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Начальная школа

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
37,06	Суп свекольник с яйцом и курой н/шк	250	7	13	14	204		15	1		60	120
324,03	Котлета рыбная(горбуша филе),	90	20	8	15	211		1			69	273
226,06	Картофельное пюре н/шк	150	4	3	29	155		32			44	112
585,4	Компот из свежих яблок	200			28	109		7			7	4
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
11	Сок 0,2	200	1		13	46		40	8		18	13
Итого за Нач шк			37	24	128	868		95	9		210	561
Итого за день			37	24	128	868		95	9		210	561
Итого за день			37	24	128	868		95	9		210	561

Рацион: Начальная школа

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
133,1	Суп "Рыбный" (горбуша филе) н/шк	250	6	7	17	158		16	1		28	121
200,08	Каша гречневая рассыпчатая н/шк	150	8	6	39	248					24	191
463,01	Тефтели из кури с рисом.	50/50	9	13	10	192		3			34	101
648	Кисель.	200			44	167					1	
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
Итого за Нач шк			28	26	139	908		19	1		99	452
Итого за день			28	26	139	908		19	1		99	452
Итого за день			28	26	139	908		19	1		99	452

Рацион: Начальная школа

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральн (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
137,06	Суп картофельный с мясными фрикадельками (свинина)	250	7	15	20	243		23	1		47	131
214,17	Капуста тушеная н/шк.	150	4	5	15	116		80			99	66
6	Курица отварная (бедро)	100	25	22		307		4	64		23	213
9,01	Напиток "Витошка"	200			19	78		20	120			
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
0,49	Бананы н/шк.	200	2		19	86		20	1		40	68
Итого за Нач шк			43	42	102	973		147	186		221	517
Итого за день			43	42	102	973		147	186		221	517

Итого за день	43	42	102	973		147	186		221	517
----------------------	----	----	-----	-----	--	-----	-----	--	-----	-----

Рацион: Начальная школа

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральнь (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Нач шк												
42,06	Суп "Ши" н/шк	250	7	10	11	160		25	2		46	55
511,01	Рис отварной(150)	150	4	7	34	214					34	181
463	Тефтели из говядины с рисом(паровые)	50/50	9	11	7	160		3			27	35
705	Напиток из шиповника,	200	1		31	123		1	1		32	29
949	Хлеб пшеничный н/шк	60	5		29	143					12	39
Итого за Нач шк			26	28	112	800		29	3		151	339
Итого за день			26	28	112	800		29	3		151	339

Составил _____ Ременец Е.Н.

М.П.

Утвердил _____ Артюгин Д.Е.

2.4.5.2409-08

іе вещества г)	
Mg	Fe
14	15
22	1
4	
9	1
8	1
11	
54	3
54	3
54	3

іе вещества г)	
Mg	Fe
14	15
36	2
40	2
8	1
8	1
32	1
124	7
124	7
124	7

іе вещества г)	
Mg	Fe
14	15
27	1
24	2
74	1
4	1
8	1
137	6
137	6
137	6

іе вещества г)	
Mg	Fe
14	15
22	
17	1
125	4
228	
8	1
400	6
400	6

2.4.5.2409-08

је вещества	
г)	
Mg	Fe
14	15
22	1
43	1
40	1
8	1
11	
124	4
124	4

124	4
-----	---

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15
41	3
22	2
63	1
52	1
8	1
11	
197	8
197	8
197	8

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15
28	1
30	2
9	1
228	
8	1
18	4
321	9
321	9
321	9

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15
16	1
40	1
24	2
16	1
8	1
104	6
104	6

2.4.5.2409-08

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15
22	
4	
125	4
228	
8	1
387	5
387	5

387	5
-----	---

је вещества
г)

Mg	Fe
14	15

30	1
17	1
32	1
8	1
8	1
11	
106	5
106	5

106	5
-----	---

ие вещества
г)

Mg	Fe
14	15

13	1
125	4
17	1
8	1
163	7
163	7
163	7

ие вещества
г)

Mg	Fe
14	15

32	2
11	
33	1
228	
8	1
32	1
344	5
344	5

2.4.5.2409-08

ие вещества
г)

Mg	Fe
14	15

32	2
30	2
63	1
8	1
8	1
141	7
141	7
141	7

ие вещества
г)

Mg	Fe
14	15

42	2
32	1
9	1
7	1
8	1
98	6
98	6

98	6
----	---

је вещества
г)

Mg	Fe
14	15

25	1
24	2
40	1
16	1
8	1
113	6
113	6

113	6
-----	---

је вещества
г)

Mg	Fe
14	15

30	
9	1
22	2
8	1
8	1
77	5
77	5

2.4.5.2409-08

је вещества
г)

Mg	Fe
14	15

35	2
43	1
40	1
4	1
8	1
11	
141	6
141	6
141	6

је вещества
г)

Mg	Fe
14	15

30	1
127	4
19	1
8	1
184	7
184	7
184	7

је вещества
г)

Mg	Fe
14	15

37	2
32	1
30	2
8	1
32	1
139	7
139	7

139	7
-----	---

је вещества
г)

Mg	Fe
14	15

24	1
63	1
11	
21	1
8	1
127	4
127	4