

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Начальная школа завтрак

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)				Минеральн (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Начальная школа завтрак												
35,55	Каша "Дружба" с маслом.	200/10	7	13	50	344		1			141	223
13,03	Рожок с малиной	100										
693	Какао с молоком	0.200	3	3	28	149	1	4			120	105
299,02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
Итого за Начальная школа завтрак			13	16	97	588	1	5			269	354
Итого за день			13	16	97	588	1	5			269	354
Итого за день			13	16	97	588	1	5			269	354

Рацион: Начальная школа завтрак

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)				Минеральн (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Начальная школа завтрак												
463	Тефтели из говядины с рисом(паровые)	50/50	9	11	7	160		3			27	35
272,32	Макаронные изделия отварные	150	5	5	37	216					18	48
629,4	Чай с лимоном.	200/7			15	59		3			8	10
299,02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
11	Сок 0,2	200	1		13	46		40	8		18	13
Итого за Начальная школа завтрак			18	16	91	576		46	8		79	132
Итого за день			18	16	91	576		46	8		79	132
Итого за день			18	16	91	576		46	8		79	132

Рацион: Начальная школа завтрак

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)				Минеральн (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Начальная школа завтрак												
366	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/25	24	35	39	567		1	18		299	385
627,01	Чай с сахаром н/шк	200/15			15	57					5	8
953	Чокопай	35										
299,02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
Итого за Начальная школа завтрак			27	35	73	719		1	18		312	419
Итого за день			27	35	73	719		1	18		312	419
Итого за день			27	35	73	719		1	18		312	419

Рацион: Начальная школа завтрак

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)				Минеральн (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Начальная школа завтрак												
17	Гуляш из мяса (свинина) н/шк	100	13	28	4	311		4			17	134
18	Рис отварной н/шк	150	5	4	40	216					26	210
637	Кофейный напиток с молоком.	200	4	4	20	121		1			120	90
299,02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
Итого за Начальная школа завтрак			25	36	83	743		5			171	460
Итого за день			25	36	83	743		5			171	460

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Начальная школа завтрак

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

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

Начальная школа завтрак												
394.1	Жаркое по домашнему с мясом	239	14	30	30	434	1	36			37	210
627.01	Чай с сахаром н/шк	200/15			15	57					5	8
299.02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
Итого за Начальная школа завтрак			17	30	64	586	1	36			50	244
Итого за день			17	30	64	586	1	36			50	244

Итого за день			17	30	64	586	1	36			50	244
Рацион: Начальная школа завтрак			День: понедельник				Сезон: осенне-зимний					
			Неделя: 2				Возраст: 7-11 лет					
№ реп.	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
Начальная школа завтрак												
257,25	Каша рисовая н/шк	200	5	5	35	162		1			122	164
13,01	Круассан со сгущенным вареным молоком	55										
693	Какао с молоком	0.200	3	3	28	149	1	4			120	105
299,02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
Итого за Начальная школа завтрак			11	8	82	406	1	5			250	295
Итого за день			11	8	82	406	1	5			250	295
Итого за день			11	8	82	406	1	5			250	295

Рацион: Начальная школа завтрак			День: вторник				Сезон: осенне-зимний					
			Неделя: 2				Возраст: 7-11 лет					
№ реп.	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
Начальная школа завтрак												
498,03	Котлета рубленая из кури(филе) 0.100	114	16	20	16	309					41	151
255,3	Греча рассыпчатая.	150	8	6	39	249					17	188
627,01	Чай с сахаром н/шк	200/15			15	57					5	8
299,02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
Итого за Начальная школа завтрак			27	26	89	710					71	373
Итого за день			27	26	89	710					71	373
Итого за день			27	26	89	710					71	373

Рацион: Начальная школа завтрак			День: среда				Сезон: осенне-зимний					
			Неделя: 2				Возраст: 7-11 лет					
№ реп.	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
Начальная школа завтрак												
324,05	Котлета рыбная(горбуша филе) 0.100	100	23	9	17	239		2			84	307
226,06	Картофельное пюре н/шк	150	4	3	29	155		32			44	112
629,4	Чай с лимоном.	200/7			15	59		3			8	10
299,02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
351	Яблоки.	200	1	1	20	90		33			39	24
Итого за Начальная школа завтрак			31	13	100	638		70			183	479
Итого за день			31	13	100	638		70			183	479

МАОУ СОШ № 5 Приложение 2 к СанПиН :

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)			День: четверг				Сезон: осенне-зимний					
Рацион: Начальная школа завтрак			Неделя: 2				Возраст: 7-11 лет					
№ реп.	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
Начальная школа завтрак												
6	Курица отварная (бедро)	100	25	22		307		4	64		23	213
43,05	Макаронны отварные н/шк	150	6	5	37	216					18	49
637	Кофейный напиток с молоком.	200	4	4	20	121		1			120	90
299,02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
Итого за Начальная школа завтрак			38	31	76	739		5	64		169	378
Итого за день			38	31	76	739		5	64		169	378
Итого за день			38	31	76	739		5	64		169	378

Рацион: Начальная школа завтрак			День: пятница				Сезон: осенне-зимний					
			Неделя: 2				Возраст: 7-11 лет					
№ реп.	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

Начальная школа завтрак											
161.11	Котлета рубленая из мяса 0,100	100	15	29	17	382		2		34	152
214.17	Капуста тушеная н/шк.	150	4	5	15	116		80		99	66
627.01	Чай с сахаром н/шк	200/15			15	57				5	8
299.02	Хлеб 40г	40	3		19	95				8	26
Итого за Начальная школа завтрак			22	34	66	650		82		146	252
Итого за день			22	34	66	650		82		146	252

Итого за день	22	34	66	650		82			146	252
----------------------	----	----	----	-----	--	----	--	--	-----	-----

Рацион: Начальная школа завтрак
 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 (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Начальная школа завтрак												
35,55	Каша "Дружба" с маслом.	200/10	7	13	50	344		1			141	223
13,03	Рожок с малиной	100										
693	Какао с молоком	0.200	3	3	28	149	1	4			120	105
299,02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
Итого за Начальная школа завтрак			13	16	97	588	1	5			269	354
Итого за день			13	16	97	588	1	5			269	354
Итого за день			13	16	97	588	1	5			269	354

Рацион: Начальная школа завтрак
 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 (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Начальная школа завтрак												
463	Тефтели из говядины с рисом(паровые)	50/50	9	11	7	160		3			27	35
43,05	Макароны отварные н/шк	150	6	5	37	216					18	49
629,4	Чай с лимоном.	200/7			15	59		3			8	10
299,02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
11	Сок 0,2	200	1		13	46		40	8		18	13
Итого за Начальная школа завтрак			19	16	91	576		46	8		79	133
Итого за день			19	16	91	576		46	8		79	133

МАОУ СОШ № 5
 Приложение 2 к СанПиН :

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Начальная школа завтрак
 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 (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Начальная школа завтрак												
284,07	Омлет н/шк	150	15	26	3	305		1			125	258
13,02	Слойка"Свердловская"	100										
637	Кофейный напиток с молоком.	200	4	4	20	121		1			120	90
299,02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
Итого за Начальная школа завтрак			22	30	42	521		2			253	374
Итого за день			22	30	42	521		2			253	374
Итого за день			22	30	42	521		2			253	374

Рацион: Начальная школа завтрак
 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 (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Начальная школа завтрак												
17	Гуляш из мяса (свинина) н/шк	100	13	28	4	311		4			17	134
18	Рис отварной н/шк	150	5	4	40	216					26	210
627,01	Чай с сахаром н/шк	200/15			15	57					5	8
299,02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
Итого за Начальная школа завтрак			21	32	78	679		4			56	378
Итого за день			21	32	78	679		4			56	378
Итого за день			21	32	78	679		4			56	378

Рацион: Начальная школа завтрак
 День: пятница
 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 (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Начальная школа завтрак												
394,1	Жаркое по домашнему с мясом	239	14	30	30	434	1	36			37	210

693	Какао с молоком	0.200	3	3	28	149	1	4			120	105
953	Чокопай	35										
299,02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
Итого за Начальная школа завтрак			20	33	77	678	2	40			165	341
Итого за день			20	33	77	678	2	40			165	341

Итого за день	20	33	77	678	2	40			165	341
----------------------	----	----	----	-----	---	----	--	--	-----	-----

Рацион: Начальная школа завтрак 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 (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Начальная школа завтрак

257,24	Каша пшениная н/шк	200	5	8	27	201		1			105	129
13,01	Круассан со сгущенным вареным молоком	55										
637	Кофейный напиток с молоком.	200	4	4	20	121		1			120	90
299,02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
Итого за Начальная школа завтрак			12	12	66	417		2			233	245
Итого за день			12	12	66	417		2			233	245

МАОУ СОШ № 5

Приложение 2 к СанПиН

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Начальная школа завтрак 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 (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Начальная школа завтрак

498,03	Котлета рубленая из кури(филе) 0,100	114	16	20	16	309					41	151
255,3	Греча рассыпчатая.	150	8	6	39	249					17	188
627,01	Чай с сахаром н/шк	200/15			15	57					5	8
299,02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
Итого за Начальная школа завтрак			27	26	89	710					71	373
Итого за день			27	26	89	710					71	373
Итого за день			27	26	89	710					71	373

Рацион: Начальная школа завтрак 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 (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Начальная школа завтрак

463,01	Тефтели из кури с рисом.	50/50	9	13	10	192		3			34	101
226,06	Картофельное пюре н/шк	150	4	3	29	155		32			44	112
629,4	Чай с лимоном.	200/7			15	59		3			8	10
299,02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
Итого за Начальная школа завтрак			16	16	73	501		38			94	249
Итого за день			16	16	73	501		38			94	249
Итого за день			16	16	73	501		38			94	249

Рацион: Начальная школа завтрак 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 (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Начальная школа завтрак

6	Курица отварная (бедро)	100	25	22		307		4	64		23	213
43,05	Макаронь отварные н/шк	150	6	5	37	216					18	49
693	Какао с молоком	0.200	3	3	28	149	1	4			120	105
299,02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
Итого за Начальная школа завтрак			37	30	84	767	1	8	64		169	393
Итого за день			37	30	84	767	1	8	64		169	393
Итого за день			37	30	84	767	1	8	64		169	393

Рацион: Начальная школа завтрак 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)				Минеральн (м)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Начальная школа завтрак

161,11	Котлета рубленая из мяса 0,100	100	15	29	17	382		2			34	152
--------	--------------------------------	-----	----	----	----	-----	--	---	--	--	----	-----

214,17	Капуста тушеная н/шк.	150	4	5	15	116		80			99	66
627,01	Чай с сахаром н/шк	200/15			15	57					5	8
299,02	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26
Итого за Начальная школа завтрак			22	34	66	650		82			146	252
Итого за день			22	34	66	650		82			146	252

Составил _____ Бухгалтер

Утвердил _____
М.П.

2.4.5.2409-08

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15
61	1
29	1
6	
96	2
96	2
96	2

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15
11	
9	1
5	1
6	
11	
42	2
42	2
42	2

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15
46	1
4	1
6	
56	2
56	2
56	2

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15
22	2
74	1
14	
6	
116	3
116	3

2.4.5.2409-08

је вещества г)	
Mg	Fe
14	15

56	3
4	1
6	
66	4
66	4

66	4
----	---

је вещества
г)

Mg	Fe
14	15

42	1
29	1
6	
77	2
77	2
77	2

је вещества
г)

Mg	Fe
14	15

22	2
125	4
4	1
6	
157	7
157	7
157	7

је вещества
г)

Mg	Fe
14	15

48	1
40	1
5	1
6	
18	4
117	7
117	7

2.4.5.2409-08

је вещества
г)

Mg	Fe
14	15

30	2
9	1
14	
6	
59	3
59	3
59	3

је вещества
г)

Mg	Fe
14	15

27	2
32	1
4	1
6	
69	4
69	4

69	4
----	---

е вещества г)	
Mg	Fe
14	15
61	1
29	1
6	
96	2
96	2
96	2

е вещества г)	
Mg	Fe
14	15
11	
9	1
5	1
6	
11	
42	2
42	2

2.4.5.2409-08

е вещества г)	
Mg	Fe
14	15
20	3
14	
6	
40	3
40	3
40	3

е вещества г)	
Mg	Fe
14	15
22	2
74	1
4	1
6	
106	4
106	4
106	4

е вещества г)	
Mg	Fe
14	15
56	3

29	1
6	
91	4
91	4

91	4
----	---

је вещества
г)

Mg	Fe
14	15

32	1
14	
6	
52	1
52	1

2.4.5.2409-08

је вещества
г)

Mg	Fe
14	15

22	2
125	4
4	1
6	
157	7
157	7
157	7

је вещества
г)

Mg	Fe
14	15

19	1
40	1
5	1
6	
70	3
70	3
70	3

је вещества
г)

Mg	Fe
14	15

30	2
9	1
29	1
6	
74	4
74	4
74	4

је вещества
г)

Mg	Fe
14	15

27	2
----	---

32	1
4	1
6	
69	4
69	4