

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ЛОК. Дети 7-12 лет

Сезон: понедельник
Неделя: 1

Сезон: Дети 7-12 лет
Возраст: Дети 7-12 лет

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Подели:						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Sa	P	Mg	Fe			
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
1	Салат из капусты белокочанной		60	1	4	5	56		10		2	24	17	10				
236	Каша рисовая молочная жидкая		200	5	7	37	203		2			143	152	32				
63	Бутерброд с сыром		50	7	9	10	149			62		206	135	14				
460	Чай с молоком		200	10	1	12	64			10		59	46	11	1			
Итого за Завтрак				23	21	64	472		12	72	2	432	350	67	1			
Обед																		
129	Суп с вермишелью		200	2	3	10	78		3		2	13	37	14	1			
376	Рагу из птицы		200	21	19	16	319		8	68	1	36	229	47	3			
484	Кисель плодово-ягодный		200			15	60					3	6					
573	Хлеб пшеничный		50	4		25	117				1	10	33	7	1			
82	Бананы		200/1 шт			10	44		7			16	11	9	2			
Итого за Обед				27	22	76	618		18	68	4	78	316	77	7			
2 завтрак																		
501	Сок фруктовый		200	1		20	86		4			14	14	8	3			
582	Печенье		50	4	5	37	209				2	15	45	10	1			
Итого за 2 завтрак				5	5	57	295		4		2	29	59	18	4			
Итого за день				55	48	197	1385		34	140	8	539	725	162	12			

МБОУ "СОШ № 16"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ЛОК. Дети 7-12 лет

Сезон: вторник
Неделя: 1

Сезон: Дети 7-12 лет
Возраст: Дети 7-12 лет

Формы: 1															
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4	2	44		8		2	10	19	10		
213	Каша гречневая на молоке	200	9	8	32	233		1	38	1	116	223	111	1	
69	Бутерброд с маслом	50	2	16	14	209			86	1	10	26	4		
464	Кофейный напиток	200	1	1	11	63			10		54	38	6		
Итого за Завтрак			13	29	59	549		9	134	4	190	306	131	1	
Обед															
118	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	12	90		8		2	21	54	16	1	
308	Котлеты рыбные любительские	100	13	2	5	84		1	39	1	43	179	29	1	
385	Рис отварной рассыпчатый	150	4	6	29	181					5	71	23	1	
494	Компот из сухофруктов (курага)	200			18	72					16	11	4	1	
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1	
82	Апельсины	200	2		16	72		120	16		68	46	18	4	
Итого за Обед			25	12	105	616		129	55	4	163	394	97	9	
2 завтрак															
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4			14	14	8	3	
589	Пряники	050/1шт	3	2	38	183				1	6	25	5		
Итого за 2 завтрак			4	2	58	269		4		1	20	39	13	3	
Итого за день			42	43	222	1434		142	189	9	373	739	241	13	

Сезон:

Возраст: Дети 7-12 лет

День: среда

Неделя: 1

Неделя: 1															Возраст: Дети 7-12 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
14	Салат из свежих огурцов	60		4	1	38			2		11	17	8											
235	Каша пшенная молочная жидкая	200	7	7	36	240		1	39		145	183	43	1										
		50	7	9	10	149			62		206	135	14											
63	Бутерброд с сыром							1	19		111	91	22	1										
462	Какао с молоком	200	3	3	14	94																		
Итого за Завтрак																								
			17	23	61	521		4	120	2	473	426	87	2										
Обед																								
98	Свекольник	200	2	4	10	75		7			30	55	25	1										
372	Биточки из птицы припущенные	100	20	18	11	284		1	73	1	49	183	24	2										
		150	3	3	3	47		13		1	46	41	18	1										
380	Капуста тушеная																							
512	Напиток из изюма	200			20	81		1			10	6	3	1										
										1	10	33	7	1										
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117					16	11	9	2										
								7																
82	Яблоки	200			10	44																		
Итого за Обед																								
			29	25	79	648		29	73	3	161	329	86	8										
2 завтрак																								
								4			14	14	8	3										
501	Сок фруктовый	200	1		20	86				2	15	45	10	1										
582	Печенье	50	4	5	37	209																		
			5	5	57	295		4		2	29	59	18	4										
Итого за 2 завтрак																								
								37	193	7	663	814	191	14										
Итого за день																								

Сезон:

Возраст: Дети 7-12 лет

День: четверг

Неделя: 1

Неделя: 1																	Возраст: Дети 7-12 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																										
256	Макаронные изделия отварные,	200	7	7	39	246			42	1	16	60	10	1												
26	Салат из свежесырной	60	1	4	5	55		5		2	20	23	12	1												
73	Бутерброд с повидлом	50	3	5	25	151			25		9	20	5	1												
462	Какао с молоком	200	3	3	14	94		1	19		111	91	22	1												
Итого за Завтрак																										
			14	19	83	546		6	86	3	156	194	49	4												
Обед																										
148	Помидоры порционные	60			1	7		2			11	18	8													
113	Суп гороховый	200	1	3	10	69		6			12	42	16	1												
372	Котлета куриная	100	15	11	9	189		1			37	94	19	1												
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	38	242			23	1	14	203	135	5												
459	Чай с лимоном	200/7			10	40		1			8	9	5	1												
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1												
82	Груши	200	1	1	20	88		14			32	22	18	4												
Итого за Обед																										
			30	21	113	752		24	23	2	124	421	208	13												
2 завтрак																										
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4			14	14	8	3												
580	Вафли	050/1шт	2	15	32	271			3	2	4	21	3													
Итого за 2 завтрак																										
			3	15	52	357		4	3	2	18	35	11	3												
Итого за день																										
			47	55	248	1655		34	112	7	298	650	268	20												

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ЛОК. Дети 7-12 лет

Сезон: Дети 7-12 лет

Неделя: 1

День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
17	Салат из свежих помидоров.	60	1	4	2	44		13		2	8	15	11	1
232	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	7	37	243		1		1	136	202	39	2
69	Бутерброд с маслом	50	2	16	14	209			86	1	10	26	4	
460	Чай с молоком	200	10	1	12	64			10		59	46	11	1
Итого за Завтрак			20	28	65	560		14	96	4	213	289	65	4
Обед														
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	2	62		1	8	2	40	25	12	
146	Фрикадельки рыбные	100	15	1	2	75		1	22	1	29	183	27	1
385	Рис отварной рассыпчатый	150	4	6	29	181					5	71	23	1
495	Компот из сухофруктов	200	1	20	84						20	19	14	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1
82	Яблоки	200			10	44		7			16	11	9	2
Итого за Обед			25	11	88	563		9	30	4	120	342	92	6
2 завтрак														
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4			14	14	8	3
582	Печенье	50	4	5	37	209				2	15	45	10	1
Итого за 2 завтрак			5	5	57	295		4		2	29	59	18	4
Итого за день			50	44	210	1418		27	126	10	362	690	175	14

МБОУ "СОШ № 16"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ЛОК. Дети 7-12 лет

Сезон: Дети 7-12 лет

Неделя: 2

День: понедельник

№ реп.			Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																	
26	Салат из свежеты отварной			60	1	4	5	55		5		2	20	23	12	1	
234	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая			200	7	8	29	222		2	43	1	157	206	56	1	
63	Бутерброд с сыром			45	6	8	9	134			56		185	122	13		
460	Чай с молоком			200	10	1	12	64			10		59	46	11	1	
Итого за Завтрак				24	21	55	475		7	109	3	421	397	92	3		
Обед																	
125	Суп с крупой и томатом			200	3	4	12	95					15	58	23	1	
367	Птица в соусе с томатом			120	14	14	4	192		2		1	34	90	16	1	
202	Каша гречневая рассыпчатая			150	9	6	38	242			23	1	14	203	135	5	
512	Компот из кураги			200		20		81		1			10	6	3	1	
573	Хлеб пшеничный			50	4		25	117			1	10	33	7	1	1	
82	Апельсины			200	2		16	72		120	16		68	46	18	4	
Итого за Обед				32	24	115	799		123	39	3	151	436	202	13		
2 завтрак																	
501	Сок фруктовый			200	1		20	86		4			14	14	8	3	
589	Пряники			050/шт	3	2	38	183				1	6	25	5		
Итого за 2 завтрак				4	2	58	269		4		1	20	39	13	3		
Итого за день				60	47	228	1543		134	148	7	592	872	307	19		

МБОУ " СОШ№ 16"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: ЛОК . Дети 7-12 лет

Сезон:

Возраст: Дети 7-12 лет

Неделя: 2

Неделя: 2															Возраст: Дети 7-12 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	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
23	Салат картофельный с зеленым горошком	60	2	7	7	96		8			13	41	11	1					
140	Суп молочный с крупой	200	5	7	13	137		1	56		127	137	26	1					
69	Бутерброд с маслом	50	2	16	14	209			86	1	10	26	4						
464	Кофейный напиток	200	1	1	11	63			10		54	38	6						
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1					
Итого за Завтрак			14	31	70	622		9	152	2	214	275	54	3					
Обед																			
148	Огурцы свежие порционно	60			1	7		2			11	18	8						
123	Суп картофельный с фрикадельками.	200	10	8	18	189		21	1		27	76	29	1					
375	Плов из отварной птицы	210	13	9	26	234			16		21	91	29	1					
484	Кисель плодовоягодный	200			15	60					3	6							
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1					
82	Мандарины	100			10	44		7			16	11	9	2					
Итого за Обед			27	17	95	651		30	17	1	88	235	82	5					
2 завтрак																			
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4			14	14	8	3					
582	Печенье	50	4	5	37	209				2	15	45	10	1					
Итого за 2 завтрак			5	5	57	295		4		2	29	59	18	4					
Итого за день			46	53	222	1568		43	169	5	331	569	154	12					

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

МБОУ " СОШ№ 16"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Сезон:

Возраст: Дети 7-12 лет

Неделя: 2

Рацион: ЛОК . Дети 7-12 лет

Рацион: ЛЮК . Дети 7-12 лет

Неделя: 2

Возраст: Дети 7-12 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
5	Салат из капусты Белокачанной и огурцов	60	1	4	2	42		10			19	17	8			
260	Каша "Дружба"	200	5	12	25	226		1			127	140	31	1		
457	Чай с сахаром	200			9	38					5	8	4	1		
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1		
Итого за Завтрак			10	16	61	423		11		1	161	198	50	3		
Обед																
113	Суп с зеленым горошком.	200	5	3	12	93		4	14		28	71	28	2		
372	Котлета куриная	100	15	11	9	189		1			37	94	19	1		
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	38	242			23	1	14	203	135	5		
495	Компот из сухофруктов	200	1		20	84					20	19	14	1		
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1		
82	Груши	150	1	1	15	66		11			24	17	14	3		
Итого за Обед			35	21	119	791		16	37	2	133	437	217	13		
2 завтрак																
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4			14	14	8	3		
577	Баранки сдобные	050/1шт	4	4	30	173				2	10	36	7	1		
Итого за 2 завтрак			5	4	50	259		4		2	24	50	15	4		
Итого за день			50	41	230	1473		31	37	5	318	685	282	20		

№ 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														
256	Макаронные изделия отварные,	200	7	7	39	246			42	1	16	60	10	1
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1	4	2	44		8		2	10	19	10	
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1
464	Кофейный напиток	200	1	1	11	63			10		54	38	6	
Итого за Завтрак			13	12	77	470		8	52	4	90	150	33	2
Обед														
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	6	60		6			29	39	19	1
342	Рыба тушеная в молочном соусе	120	23	12	7	233		4		6	76	347	59	1
385	Рис отварной рассыпчатый	150	4	6	29	181					5	71	23	1
459	Чай с лимоном	200/7			10	40		1			8	9	5	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1
82	Бананы	200/1 шт			10	44		7			16	11	9	2
Итого за Обед			32	22	87	675		18		7	144	510	122	7
2 завтрак														
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4			14	14	8	3
580	Вафли	050/1шт	2	15	32	271			3	2	4	21	3	
Итого за 2 завтрак			3	15	52	357		4	3	2	18	35	11	3
Итого за день			48	49	216	1502		30	55	13	252	695	166	12

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
21	Салат из моркови	60	1	6	5	79		2		3	14	29	20	
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	5	7	37	203		2			143	152	32	
69	Бутерброд с маслом	50	2	16	14	209			86	1	10	26	4	
462	Какао с молоком	200	3	3	14	94		1	19		111	91	22	1
Итого за Завтрак			11	32	70	585		5	105	4	278	298	78	1
Обед														
115	Суп картофельный с клецками	200	1	2	7	51		5		1	9	32	13	
371	Кнели из птицы с рисом	100	18	26	8	335					25	175	23	2
256	Вермишель отварная.	150	6	5	30	185			32	1	12	45	8	1
512	Напиток из изюма	200			20	81		1			10	6	3	1
573	Хлеб пшеничный	50	4		25	117				1	10	33	7	1
82	Апельсины	200	2		16	72		120	16		68	46	18	4
Итого за Обед			31	33	106	841		126	48	3	134	337	72	9
2 завтрак														
501	Сок фруктовый	200	1		20	86		4			14	14	8	3
582	Печенье	50	4	5	37	209				2	15	45	10	1
Итого за 2 завтрак			5	5	57	295		4		2	29	59	18	4
Итого за день			47	70	233	1721		135	153	9	41	694	168	14