

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1 СТУПЕНЬ

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 1 ступень

№ 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																
260	Каша пшенная молочная жидкая	200	8	9	36	284		1			145	193	43	1		
460	Чай с молоком	200	2	1	16	81		1			127	93	15			
96	Бутерброд с повидлом	60	2	6	31	186					9	18	5	1		
Итого за Завтрак			12	16	83	551		2			281	304	63	2		
Обед																
144	Суп с зеленым горошком	200	2	3	12	86		7			15	53	20	1		
328	Жаркое по-домашнему с мясом	250	23	20	27	380		33			26	101	39	2		
503	Кисель плодовоягодный	200	1	29	122						1					
108	Хлеб	50	4	25	118					1	10	33	7	1		
Итого за Обед			30	23	93	706		40			52	187	66	4		
Итого за день			42	39	176	1257		42		1	333	491	129	6		
МКОУ " СОШ № 16"																

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1 СТУПЕНЬ

День: вторник

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: 1 ступень

№ 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																	
165	Суп молочный с вермишелью	200	6	5	19	146		1			164	137	21				
462	Какао с молоком	200	4	3	25	144		1			124	110	27	1			
108	Хлеб	60	5		30	141			1		12	39	8	1			
Итого за Завтрак			15	8	74	431		2		1	300	286	56	2			
Обед																	
118	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	12	90		8		2	21	54	16	1			
346	Котлеты рыбные любительские	100	12	4	6	106		1		1	37	152	26	1			
414	Рис отварной рассыпчатый	150	4	6	34	205					5	71	23	1			
453	Соус томатный к блюдам	30		1	2	20					1	5	2				
508	Компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2			
108	Хлеб	50	4		25	118				1	10	33	7	1			
Итого за Обед			23	15	106	649				10	4	102	334	81			
Итого за день			38	23	180	1080		12		5	402	620	137	8			

№ 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	
			Б	Ж	У	У										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
255.01	Каша ячневая жидкая	200	6	11	36	271		1			167	251	37	1		
459	Чай с лимоном	200/7			15	61		3			14	4	2			
108	Хлеб	60	5		30	141				1	12	39	8	1		
Итого за Завтрак																
			11	11	81	473		4		1	193	294	47	2		
Обед																
146	Суп картофельный с клецками	200	1	2	7	51		5		1	9	32	13			
412	Котлета куриная	100	14	10	9	176		1			35	88	17	1		
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	37	253			1	1	14	203	135	5		
453	Соус томатный к блюдам	30	1	2	20						1	5	2			
494	Компот из сухофруктов (курага)	200	1		26	107		1			56	19	8	2		
108	Хлеб	50	4		25	118				1	10	33	7	1		
Итого за Обед																
			29	21	106	725		7		3	125	380	182	9		
Итого за день																
			40	32	187	1198		11		4	318	674	229	11		
МКОУ " СОШ № 16"																

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: 1 СТУПЕНЬ

Сезон: Весна

Неделя: 1

№ 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																
291	Макароны отварные	150	5	5	36	209					14	46	8	1		
1	Салат из свежей капусты с морковью	50	1	5	5	68		14		2	22	16	9			
493	Чай с сахаром	200			15	60					11	3	1			
108	Хлеб	60	5		30	141				1	12	39	8	1		
Итого за Завтрак			11	10	86	478		14		3	59	104	26	2		
Обед																
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	3	5	53		12		2	22	30	36	1		
347	Фрикадельки рыбные	100	15	2	8	108				1	50	169	27	1		
429	Картофельное пюре	150	3	7	16	138		5			39	86	29	1		
453	Соус томатный к блюдам	30		1	2	20					1	5	2			
508	Компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2		
108	Хлеб	50	4		25	118				1	10	33	7	1		
Итого за Обед			24	13	83	547		18		4	150	342	108	6		
Итого за день			35	23	169	1025		32		7	209	446	134	8		

№ ре- ц.	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															
232	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	7	37	243		1		1	136	202	39	2	
462	Какао с молоком	200	4	3	25	144		1			124	110	27	1	
69	Бутерброд с маслом	60	2	25	15	294				1	10	26	4		
Итого за Завтрак			13	35	77	681		2		2	270	338	70	3	
Обед															
95	Борщ с капустой и картофелем с курицей	200	1	4	9	76		8		2	28	42	21	1	
371	Кнели из кур	100	17	18	7	256		1			23	109	20	1	
256	Вермишель отварная.	150	4		19	97				1	4	24	5	1	
494	Компот из сухофруктов (изюм)	200			28	109					16	26	8	1	
108	Хлеб	50	4		25	118				1	10	33	7	1	
Итого за Обед			26	22	88	656		9		4	81	234	61	5	
Итого за день			39	57	165	1337		11		6	351	572	131	8	

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08
МКОУ " СОШ№ 16"

№ ре- ц.	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															
236	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	9	32	229		2			143	152	32		
460	Чай с молоком	200	2	1	16	81		1			127	93	15		
96	Бутерброд с повидлом	60	2	6	31	186					9	18	5	1	
Итого за Завтрак			10	16	79	496		3			279	263	52	1	
Обед															
134	Расо-ль-ник ленинградский с курицей	200	9	12	14	206		14	1		33	128	29	1	
412	Котлета куриная	100	14	10	9	176		1			35	88	17	1	
291	Макароны отварные	150	5	5	36	209					14	46	8	1	
453	Соус томатный к блюдам	30		1	2	20					1	5	2		
503	Кисель плодово-ягодный	200	1		29	122					1				
108	Хлеб	50	4		25	118				1	10	33	7	1	
Итого за Обед			33	28	115	851		15	1	1	94	300	63	4	
Итого за день			43	44	194	1347		18	1	1	373	563	115	5	

№ 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																
266	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	7	9	29	228				2		1	157	206	56	1
50	Салат из свежкл с р/маслом	60	1	3	4	45				3		1	17	19	10	1
500	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79				1			126	90	14	
108	Хлеб	50	4		25	118					1	10	33	7	1	
Итого за Завтрак			15	15	74	470				6		3	310	348	87	3
Обед																
144	Суп с вермишелью	200	2	2	15	89				7		1	12	51	19	1
333	Рыба жареная	100	25	21	5	310				1		31	248	37	1	
429	Картофельное пюре	150	3	7	16	138				5		39	86	29	1	
453	Соус томатный к блюдам	30		1	2	20						1	5	2		
508	Компот из сухофруктов	200	1		27	110				1		28	19	7	2	
108	Хлеб	50	4		25	118					1	10	33	7	1	
Итого за Обед			35	31	90	785				14		2	121	442	101	6
Итого за день			50	46	164	1255				20		5	431	790	188	9
МКОУ " СОШ№ 16"																
Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08																

Рацион: 1 СТУПЕНЬ				День: среда				Сезон:						
Неделя: 2				Возраст: 1 ступень										
№ 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														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	146		1				164	137	21
493	Чай с сахаром	200			15	60						11	3	1
69	Бутерброд с маслом	60	2	25	15	294				1	10	26	4	
Итого за Завтрак			8	30	49	500		1		1	185	166	26	
Обед														
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	3	5	53		12		2	22	30	36	1
412	Биточки из кур.	100	10	8	4	134					14	21	6	1
453	Соус томатный к блюдам	30		1	2	20					1	5	2	
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	37	253				1	14	203	135	5
512	Компот из кураги	200			20	81		1			10	6	3	1
108	Хлеб	50	4		25	118				1	10	33	7	1
Итого за Обед			24	20	93	659		13		4	71	298	189	9
Итого за день			32	50	142	1159		14		5	256	464	215	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1 СТУПЕНЬ

День: четверг

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: 1 ступень

№ 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														
291	Макароны отварные	150	5	5	36	209					14	46	8	1
115	Икра кабачковая	60	1	5	5	71		4		2	25	22	9	
459	Чай с лимоном	200/7			15	61		3			14	4	2	
	Хлеб	50	4		25	118			1	10	33	7	1	
Итого за Завтрак			10	10	81	459		7	3	63	105	26	2	
Обед														
144	Суп картофельный с горохом и курицей	200	1	3	10	69		6			12	42	16	1
406	Плов из отварной птицы	210	17	22	37	421		2	1		29	204	43	2
508	Компот из сухофруктов	200	1		27	110		1			28	19	7	2
108	Хлеб	50	4		25	118				1	10	33	7	1
	Итого за Обед		23	25	99	718		9	1	1	79	298	73	6
Итого за день			33	35	180	1177		16	1	4	142	403	99	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1 СТУПЕНЬ

Сезон:

Возраст: 1 ступень

№ ре- ц.	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														
213	Каша гречневая жидкая на молоке	200	9	13	33	283		1		1	136	237	112	3
462	Какао с молоком	200	4	3	25	144		1			124	110	27	1
69	Бутерброд с маслом	60	2	25	15	294				1	10	26	4	
Итого за Завтрак			15	41	73	721		2		2	270	373	143	4
Обед														
98	Свекольник	200	2	4	10	78		7			30	55	25	1
410	Фрикадельки из кур	100	14	12	8	199		1		1	41	100	16	1
380	Капуста тушеная	150	3	3	3	47		13		1	46	41	18	1
453	Соус томатный к блюдам	30		1	2	20					1	5	2	
494	Компот из сухофруктов (изюм)	200			28	109					16	26	8	1
108	Хлеб	50	4		25	118				1	10	33	7	1
Итого за Обед			23	20	76	571		21		3	144	260	76	5
Итого за день			38	61	149	1292		23		5	414	633	219	9