

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	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														
481	Рожки отварные с сыром	150/20	10,19	11,37	35,98	291,89					221	156	19	1
482	Котлета в тесте	50/50	12,05	8,91	34,94	270,76					32	127	24	1
645	Чай черный с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	59,16		3			3	2	1	
922,01	Мандарины	100	0,86	0,77	7,52	35,25								
Итого за Завтрак			23,16	21,06	93,62	657,06		3			256	285	44	2
Итого за день			23,16	21,06	93,62	657,06		3			256	285	44	2

МОАУ ЛИНТех № 28 г. Кирова

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	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														
473,02	Гуляш их филе кур.	50/50	20,86	6,88	3,62	153,18		2			8	12	4	
723	Рис пикантный	150	4,17	9,19	36,38	248,41		1	1		20	79	29	1
1 141	Напиток клюквенный	200	0,13		24,9	97,46		4			4	3	2	
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
Итого за Завтрак			28,68	16,86	79,92	576,65		7	1		32	94	35	1
Итого за день			28,68	16,86	79,92	576,65		7	1		32	94	35	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
485	Запеканка творожная	150	21,84	31,46	24,28	470,73		1			221	329	37	1
479	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,6			14		61	44	7	
1 229	Морковь	100	1,3	0,1	7,2	34		5	9		51	55	38	1
982,01	Морс облепиховый 200гр	200	1,04		30,96	123		1	1		32	29	21	1
Итого за Завтрак			25,62	33,26	73,54	693,33		7	24		365	457	103	3
Итого за день			25,62	33,26	73,54	693,33		7	24		365	457	103	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
469,01	Омлет натуральный .	210	22,06	28,58	4,02	360,8		1	1		161	363	28	4
848,01	Зеленый горошек 60гр	60	1,86	0,12	3,9	24		6			12	37	13	
645	Чай черный с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	59,16		3			3	2	1	
1 247	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	40		60			34	23	13	
Итого за Завтрак			24,88	28,91	31,2	483,96		70	1		210	425	55	4
Итого за день			24,88	28,91	31,2	483,96		70	1		210	425	55	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ рец.	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														
478	Оладьи	150	10,79	18,27	59,92	450,12		1			115	149	25	1
479	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,1	65,6			14		61	44	7	
252,0	Напиток из плодов шиповника 200гр	200	0,68	0,28	29,62	132,6		200	163		12	3	3	
1 169	Яблоки гр	100	0,4	0,4	9,8	45		17			16	11	9	2
Итого за Завтрак			13,31	20,65	110,44	693,32		218	177		204	207	44	3
Итого за день			13,31	20,65	110,44	693,32		218	177		204	207	44	3

МОАУ ЛИНТех № 28 г. Кирова

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	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														
707	Азу из свинины	150	8,97	19,62	15,96	259,79		19			14	58	23	1
901	Сок фруктовый	200			22	90								
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
917,01	Груши	100	0,7	0,32	11,07	46,44								
Итого за Завтрак			13,19	20,73	64,05	473,83		19			14	58	23	1
Итого за день			13,19	20,73	64,05	473,83		19			14	58	23	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
685,03	Свинина отварная 50гр	50	8,84	18,49	0,59	179,49					9	4	1	
825,02	Помидор свежий 60гр	60	0,66	0,12	2,28	14,4		15	1		8	16	12	1
780,01	Огурец свежий 60гр	60	0,48	0,06	1,56	8,4		6			14	25	8	
645	Чай черный с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	59,16		3			3	2	1	
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
483,01	Булочка "Домашняя".	75	5,66	10,04	45,69	296,4					13	52	9	1
Итого за Завтрак			19,22	29,51	80,32	635,45		24	1		47	99	31	2
Итого за день			19,22	29,51	80,32	635,45		24	1		47	99	31	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
765	Каша ячневая с маслом	200/10	7,4	12,16	35,42	284,39		1			123	91	14	
252,0	Напиток из плодов шиповника 200гр	200	0,68	0,28	29,62	132,6		200	163		12	3	3	
522,01	Батон 50 гр	50	3,85	1,68	27	140,11					8	34	6	
922,01	Мандарины	100	0,86	0,77	7,52	35,25								
933,02	Сыр 25гр	25	5,75	7,25		90					250	135	13	
Итого за Завтрак			18,54	22,14	99,56	682,35		201	163		393	263	36	
Итого за день			18,54	22,14	99,56	682,35		201	163		393	263	36	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
921,01	Птица жареная 100гр	100	27,44	43,04	1,26	502					29	252	27	2
468	Картофельное пюре	150	3,22	5,61	22,01	155,33		26			40	96	33	1
825,02	Помидор свежий 60гр	60	0,66	0,12	2,28	14,4		15	1		8	16	12	1
645	Чай черный с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	59,16		3			3	2	1	
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
Итого за Завтрак			34,9	49,57	55,75	808,49		44	1		80	366	73	4
Итого за день			34,9	49,57	55,75	808,49		44	1		80	366	73	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Начальная школа 1 смена

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 219	Рыба, запеченная в омлете	100	18,1	9,4	2,7	168		1			39		22	1
472	Рожки отварные	150	5,59	5,52	35,97	219,51					21	48	9	1
982,01	Морс облепиховый 200гр	200	1,04		30,96	123		1	1		32	29	21	1
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
1 169	Яблоки гр	100	0,4	0,4	9,8	45		17			16	11	9	2
Итого за Завтрак			28,65	16,11	94,45	633,11		19	1		108	88	61	5
Итого за день			28,65	16,11	94,45	633,11		19	1		108	88	61	5