

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: понедельник

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
Обед														
810	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/2	2,07	8,47	12,55	134,64		21	1		53	56	25	1
921,01	Птица жареная 100гр	100	27,44	43,04	1,26	502					29	252	27	2
472	Рожки отварные	150	5,59	5,52	35,97	219,51					21	48	9	1
825,02	Помидор свежий 60гр	60	0,66	0,12	2,28	14,4		15	1		8	16	12	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								
Итого за Обед			40,32	57,94	98,04	1071,15		37	3		143	401	94	6
Итого за день			40,32	57,94	98,04	1071,15		37	3		143	401	94	6

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 2 смена

День: вторник

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
Обед														
487	Рассольник со сметаной и зеленью	250/10/2	2,71	8,11	18,09	159,51		19	1		41	74	30	1
228,01	Курица тушеная в томатном соусе 100гр	100	6,89	8,85	2,4	97,43		1						
476	Рис отварной	150	4,07	6,74	39	237,06					16	85	28	1
780,01	Огурец свежий 60гр	60	0,48	0,06	1,56	8,4		6			14	25	8	
597	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25					16	26	8	1
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
Итого за Обед			18,03	24,55	104,24	689,25		26	1		87	210	74	3
Итого за день			18,03	24,55	104,24	689,25		26	1		87	210	74	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: среда

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
Обед														
785	Суп-лапша домашняя с зеленью.	250/2	3,67	6,47	17,9	145,42		6	5		50	63	26	1
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								
483,01	Булочка "Домашняя".	75	5,66	10,04	45,69	296,4					13	52	9	1
Итого за Обед			21,82	36,92	116,57	869,21		25	5		77	173	58	3
Итого за день			21,82	36,92	116,57	869,21		25	5		77	173	58	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: четверг

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
Обед														
834	Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/2	2,23	8,51	9,62	125,01		33	1		55	54	23	1
161,01	Плов по-узбекски 150гр	150	9,62	25,19	29,82	368,39		2	3		21	78	32	1
825,02	Помидор свежий 60гр	60	0,66	0,12	2,28	14,4		15	1		8	16	12	1
558	Компот из вишни	200	0,24	0,06	23,14	91,4		5			12	9	8	
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
Итого за Обед			16,27	34,67	79,88	676,8		55	5		96	157	75	3
Итого за день			16,27	34,67	79,88	676,8		55	5		96	157	75	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Начальная школа 2 смена

День: пятница

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
Обед														
803	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	250/2	3,09	3,43	21,25	131,24		19	1		32	68	26	1
500,01	Бифштекс "Домашний" 90гр	90	19,77	19,95	4,74	278,71					22	187	30	1
468	Картофельное пюре	150	3,22	5,61	22,01	155,33		26			40	96	33	1
355	Компот из яблок.	200	0,16	0,16	27,87	108,96		7			7	4	4	1
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
Итого за Обед			29,76	29,94	90,89	751,84		52	1		101	355	93	4
Итого за день			29,76	29,94	90,89	751,84		52	1		101	355	93	4

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 2 смена

День: понедельник

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
Обед														
708	Суп рисовый с томатом и зеленью	250/2	5,74	13,61	16,8	214,32		7			18	89	22	1
473,02	Гуляш их филе кур.	50/50	20,86	6,88	3,62	153,18		2			8	12	4	
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
558	Компот из вишни	200	0,24	0,06	23,14	91,4		5			12	9	8	
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
Итого за Обед			34,24	27,07	82,87	706,23		55	1		86	222	79	3
Итого за день			34,24	27,07	82,87	706,23		55	1		86	222	79	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**Рацион: Начальная школа 2 смена****День: вторник****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
Обед														
487	Рассольник со сметаной и зеленью	250/10/2	2,71	8,11	18,09	159,51		19	1		41	74	30	1
784	Тефтели	60	7,56	21,82	7,96	240,19		2			7	21	6	
472	Рожки отварные	150	5,59	5,52	35,97	219,51					21	48	9	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 Обед			19,44	36,25	92,22	755,97		24	1		72	145	46	2
Итого за день			19,44	36,25	92,22	755,97		24	1		72	145	46	2

МОАУ ЛИНТех № 28 г. Кирова

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**Рацион: Начальная школа 2 смена****День: среда****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
Обед														
810	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/10/2	2,07	8,47	12,55	134,64		21	1		53	56	25	1
642	Гуляш из свинины	50/50	13,55	30,06	4,29	305,86		5			5	13	6	
799	Каша гречневая	150	9,02	7,29	43,46	280,17					26	210	139	5
780,01	Огурец свежий 60гр	60	0,48	0,06	1,56	8,4		6			14	25	8	
701	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,24		6			7	4	2	
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
Итого за Обед			28,78	46,69	101,31	902,91		38	1		105	308	180	6
Итого за день			28,78	46,69	101,31	902,91		38	1		105	308	180	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**Рацион: Начальная школа 2 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
785	Суп-лапша домашняя с зеленью.	250/2	3,67	6,47	17,9	145,42		6	5		50	63	26	1
554,01	Рыба жареная 75гр	75	19,04	10,56	3,44	185,81					1	4	1	
937,01	Картофель отварной.	150	3	0,6	24,45	120		30			15	87	35	1
646,01	Огурец соленный 60гр	60	0,48	0,06	0,96	7,8		3			14	14	8	
521	Компот из кураги	200	1,04	0,04	30,96	122,6		1			32	29	21	1
1 134	Булочка Рекиценовая	040/1 шт	3,52	0,79	15,02	77,6								
1 247	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	40		60			34	23	13	
Итого за Обед			31,65	18,72	100,83	699,23		100	5		146	220	104	3
Итого за день			31,65	18,72	100,83	699,23		100	5		146	220	104	3

МОАУ ЛИНТех № 28 г. Кирова

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**Рацион: Начальная школа 2 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
381	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/2	6,14	6,06	20,34	162,85		14	1		45	89	36	2
685,01	Свинина отварная 90 гр	90	15,91	33,28	1,06	323,08		1			16	7	3	
476	Рис отварной	150	4,07	6,74	39	237,06					16	85	28	1
825,02	Помидор свежий 60гр	60	0,66	0,12	2,28	14,4		15	1		8	16	12	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 Обед			30,43	46,99	102,6	912,45		34	2		89	200	81	4
Итого за день			30,43	46,99	102,6	912,45		34	2		89	200	81	4