

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа-интернат посёлка Провидения" Приложение 2 к СанПиН 22.4.5.2409-08

Утверждаю: _____

Директор А.Н. Балацкий

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ 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 11 лет и старше														
52	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	5,3	8,2	36,4	253,2	0,1	0,6	0,1	0	151,2	150,1	34,4	1,1
47	Какао с молоком	200	4	3,7	25,7	146,7	0	0,5	0	0	116,3	125,6	21,9	0,7
0,04	Хлеб	45	3,4	0,4	22,2	101,1	0,1	0	0	0	11,6	37,1	15,6	0,7
25	Сыр (порциями)	47	12,6	12,8		169,7	0	1,3	0,1	0	488,8	255,7		
56	Яблоко	150	0,6		17	69	0	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3
Итого за завтрак 11 лет и старше			25,9	25,1	101,3	739,7	0,2	21,9	0,2	0,0	791,9	585	85,4	5,8
Обед 11 лет и старше														
71	Салат из соленых огурцов и помидор	100	1,1	5,5	3,2	77,1		7,2			14,9	65,3	12,7	0,7
72	Суп рыбный из консервов	250	6,9	13,5	14,1	244,5	0,1	10,2			25,1	145,6	22,2	1,1
76	Гуляш из мяса	100	12,9	7,9	4,9	161,7		2,8			20,3	219,9	22,3	2,7
26	Макаронные изделия отварные	180	5,6	2,9	48,4	238,1	0,1				25,3	55,6	13,3	1
0,04	Хлеб	55	4,2	0,5	27,2	123,5	0,1				14,2	45,4	19,1	0,9
55	Компот из сухофруктов	200	1		33,1	129,2		0,8			37,2	29,2	22,6	2,5
Итого за обед 11 лет и старше			31,7	30,3	130,9	974,1	0,3	21,0	0,0	0,0	137,0	561,0	112,2	8,9
Итого за день			57,6	55,4	232,2	1713,8	0,5	42,9	0,2	0,0	928,9	1146	197,6	14,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ 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 11 лет и старше														
92	Омлет с зел. горошком	250	16,4	20,1	23,2	444	0,2	2	0,5		410,1	443	122,2	6,9
30	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
0,04	Хлеб	45	3,4	0,4	22,2	101,1	0,1				11,6	37,1	15,6	0,7
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
64	Кисломолочный продукт йогурт	100	2,9	4	12,48	59	0,03	0,7	22	0,07	120	95	14	0,1
Итого за завтрак			23,2	32,8	73,98	740,9	0,33	2,9	22,6	0,07	559,6	593,5	162,7	9,4
Обед 11 лет и старше														
150	Огурец консервированный порционный	100	0,5	0,1	2	8,3		3,2			14,7	15,4	9	0,4
15	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	12,2	7,9	40,8	214,1	0,1	12,9			101,4	150,2	36,2	2,8
34	Оладьи из печени	100	17,1	16,3	8,2	308,6	0,3	30,6	3,7		58,3	185,5	57,3	11,1
28	Картофельное пюре	180	2,4	5,3	37,3	192,2	0,2	31,5			35,4	98,6	39,3	1,6
41	Компот из сухофруктов	200			25,6	97,3		0,4			49,6	15,4	7,6	1,3
0,04	Хлеб	55	4,2	0,5	27,2	123,5	0,1				14,2	45,4	19,1	0,9
Итого за обед 11 лет и старше			36,4	30,1	141,1	944,0	0,7	78,6	3,7	0,0	273,6	510,5	168,5	18,1
Итого за день			68,2	69,8	284,0	2071,1	1,1	81,5	4,4	0,0	921,9	1384,9		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ 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 11 лет и старше														
23	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	9,6	35,2	260,5	0,1	0,6	0,1		150,0	147,5	30,4	0,8
47	Какао с молоком	200	4	3,7	25,7	146,7		0,5			116,3	125,6	21,9	0,7
0,04	Хлеб	45	3,4	0,4	22,2	101,1	0,1				11,6	37,1	15,6	0,7
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
56	Яблоко	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за завтрак 11 лет и старше			15,3	22,0	100,1	652,1	0,2	20,6	0,2	0,0	304,1	328,6	81,7	5,5
Обед 11 лет и старше														
35	Винегрет овощной	100	1,3	10	8,2	126,6		11			29,6	41,8	22,6	0,9
12	Суп картофельный	250	2,5	3,1	23,5	126,7	0,1	23,7			37,3	75,7	34,8	1,5
100	Котлеты рубленные из птицы	100	25,1	18,9	10,3	315,8	0,1	0,3	0,1		95,1	214,4	37,1	2,5
175	Перловка отварная	180	5,2	3,7	40,5	212,6	0,1				35,2	178,6	55	2
0,04	Хлеб	55	4,2	0,5	27,2	123,5	0,1				14,2	45,4	19,1	0,9
41	Компот из сухофруктов	200			25,6	97,3		0,4			49,6	15,4	7,6	1,3
Итого за обед 11 лет и старше			38,3	35,7	135,3	1002,5	0,4	35,4	0,1	0,0	261,0	571,3	176,2	9,1
Итого за день			53,6	57,7	235,4	1654,6	0,6	56,0	0,3	0,0	565,1	899,9	257,9	14,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ 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 11 лет и старше														
11	Каша вязкая молочная с пшеном	250	7,0	9,0	33,1	160,7	0,2	0,6	0,1		150,4	194,4	57,2	2,6
47	Какао с молоком	200	4	3,7	25,7	146,7		0,5			116,3	125,6	21,9	0,7
0,04	Хлеб	45	3,4	0,4	22,2	101,1	0,1				11,6	37,1	15,6	0,7
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
25	Сыр (порциями)	50	13,4	13,7		180,5		1,4	0,1		520	272		
22	Апельсин	100	0,9	0,2	10,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
Итого за завтрак 11 лет и старше			28,8	35,3	91,1	706,8	0,7	62,5	0,3	0,2	834,5	654	108	4,3
Обед 11 лет и старше														
89	Салат из свеклы отварной	100	1,4	5,0	10,1	94		9,4			39,1	40,3	41,1	1,4
14	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	10,8	93,3	0,1	33,9			41,8	46,2	22,4	1
106	Тефтели	100	16,8	8,9	6,1	218,5		1,8	0,1		41,9	328	36,3	3,6
37	Гречка отварная	180	7,5	5,6	47,6	275,2	0,4				63,1	209,7	71,7	5,8
55	Компот из кураги	200	1		33,1	129,2		0,8			37,2	29,2	22,6	2,5
0,04	Хлеб	55	4,2	0,5	27,2	123,5	0,1				14,2	45,4	19,1	0,9
Итого за обед 11 лет и старше			32,7	24,9	134,9	933,7	0,6	45,9	0,1	0,0	237,3	698,8	213,2	15,2
Итого за день			89,4	60,2	226	1640,5	1,3	108,4	0,4	0,0	1101,1	1652,9	321,2	19,5

Утверждаю: _____
 Директор А.Н. Балацкий

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ 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 11 лет и старше														
29	Запеканка из творога	230	11,8	18,2	56,9	418,5	0,1	0,5	0,1		104,4	225,2	32,9	2,2
30	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
0,04	Хлеб	45	3,4	0,4	22,2	101,1	0,1				11,6	37,1	15,6	0,7
56	Яблоко	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
Итого за завтрак 11 лет и старше			16,3	26,9	112,2	725,4	0,2	20,2	0,2	0,0	157,9	297,2	72,9	7,9
Обед 11 лет и старше														
87	Салат из квашенной капусты	100	1,3	6,4	4,5	79		18,5			46,4	41,2	18,2	1,2
79,1	Суп фасолевый с мясом	250	9,6	6,6	21,1	172,9	0,1	15,8			23,5	100,9	30,4	1,7
80	Рыба тушённая с овощами	100	16,3	10,6	7,5	179	0,1	5,8			57,9	18,5	43,3	2,7
27	Рис отварной	180	4,6	6,8	50,3	262,3	0,1				30	64,4	16,9	1,4
0,04	Хлеб	55	4,2	0,5	27,2	123,5	0,1				14,2	45,4	19,1	0,9
41	Компот из сухофруктов	200			25,6	97,3		0,4			49,6	15,4	7,6	1,3
Итого за обед 11 лет и старше			36,0	30,9	136,2	914,0	0,4	40,5	0,0	0,0	221,6	285,8	135,5	9,2
Итого за день			52,3	57,8	248,4	1639,4	0,6	60,7	0,2	0,0	379,5	583,0	208,4	17,1

3393,9
678,78

4768,3

953,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ 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 11 лет и старше														
174	каша вязкая молочная из риса	250	6,5	11,8	39,4	276,5	0,1	0,6	0,1		53,8	216,3	30,8	0,9
0,04	Хлеб	45	3,4	0,4	22,2	101,1	0,1				11,6	37,1	15,6	0,7
47	Какао с молоком	200	4	3,7	25,7	146,7		0,5			116,3	125,6	21,9	0,7
25	Сыр (порциями)	30	8	8,2		108,3		0,8	0,1		312	163,2		
64	Кисломолочный продукт йогурт	100	2,9	4,0	12,48	59,0	0,03	0,7	22,0	0,07	120	95,0	14,0	0,1
Итого за завтрак 11 лет и старше			24,8	28,1	99,78	691,6	0,5	2,6	22,2	0,07	613,7	637,2	82,3	2,4
Обед 11 лет и старше														
18	Салат из свежей капусты	100	1,5	5,5	10,4	94,9	0,1	39,6			47,6	30,2	17,5	1
13	Рассольник Ленинградский	250	2,3	9,6	18,7	148	0,1	16,6			33	131,1	31,6	1,3
37	Гречка отварная	180	8,9	6,8	43,6	275,2	0,4				63,1	209,7	71,7	5,8
85	Сердце в соусе	100	15,2	10,7	4,3	161,9	0,4	4			34,5	205,2	31,4	7,2
0,04	Хлеб	55	4,2	0,5	27,2	123,5	0,1				14,2	45,4	19,1	0,9
55	Компот из кураги	200	1		33,1	129,2		0,8			37,2	29,2	22,6	2,5
Итого за обед 11 лет и старше			33,1	33,1	137,3	932,7	1,1	61,0	0,0	0,0	229,6	650,8	193,9	18,7
Итого за день			57,9	61,2	237,08	1624,3	1,6	63,6	22,2	0,07	843,3	1288,0	276,2	21,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ 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 11 лет и старше														
101	Запеканка рисовая	270	8,5	13,7	69,3	476,2	0,1	0,6	0,1		102,3	110,6	41,5	3
0,04	Хлеб	45	3,4	0,4	22,2	101,1	0,1				11,6	37,1	15,6	0,7
30	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
22	Апельсин	100	0,9	0,2	10,1	43,0	0,04	60,0		0,2	34,0	23,0	13,0	0,3
Итого за завтрак 11 лет и старше			13,3	22,6	117,7	757,1	0,24	60,8	0,2	0,2	165,8	189,1	81,0	5,7
Обед 11 лет и старше														
88	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,6	6,5	7,9	86,1		8,4			33,9	38	32,1	1,2
16	Суп из овощей	250	2,1	7,1	11,3	113,2	0,1	22,3			47,1	50,1	26,3	1,2
6	Котлета мясная	100	16,4	10,7	7,1	181,9		0,9			25,7	79,8	28,1	2,8
84	Гороховое пюре	180	18,8	7,8	38,8	308,9	0,7				107,9	184,3	94,1	8,2
0,04	Хлеб	55	4,2	0,5	27,2	123,5	0,1				14,2	45,4	19,1	0,9
31	Кисель из джема.	200	0,1		31,6	119,4		0,3			11	10,5	1,6	0,3
Итого за обед 11 лет и старше			43,2	32,6	123,9	933,0	0,9	31,9	0,0	0,0	239,8	408,1	201,3	14,6
Итого за день			56,5	55,2	241,6	1690,1	1,14	92,7	0,2	0,2	405,6	597,2	282,3	20,3

Утверждаю: _____
 Директор А.Н. Балацкий

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ 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 11 лет и старше														
67	Оладьи со сгущенным молоком	190	14,6	27,2	74,3	572,3	0,2	0,8	0,1		231,6	265,8	51	2
30	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
56	Яблоко	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за завтрак 11 лет и старше			15,6	27,2	107,4	703,3	0,2	20,5	0,1	0,0	271,3	298,8	75,1	7,0
Обед 11 лет и старше														
71	Салат из соленых огурцов и помидор	100	1,1	6,5	4,2	77,1		7,2			24,9	30,6	12,7	0,7
10	Суп картофельный с горохом	250	11	10,6	40,2	261,6	0,4	9,6			82,5	178,2	65,8	4,9
48	Жаркое по-домашнему	250	20	14,3	32	307	0,1	25,7			40	263,8	55	4,5
0,04	Хлеб	55	4,2	0,5	27,2	123,5	0,1				14,2	45,4	19,1	0,9
55	Компот из кураги	200	1		33,1	129,2		0,8			37,2	29,2	22,6	2,5
Итого за обед 11 лет и старше			37,3	31,9	136,7	898,4	0,6	43,3	0,0	0,0	198,8	547,2	175,2	13,5
Итого за день			52,9	59,1	244,1	1601,7	0,8	64,4	0,1	0,0	470,1	846,0	250,3	20,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ 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 11 лет и старше														
45	Пудинг из творога (запеченный)	250	14	17,6	51,6	460,8	0,1	0,6	0,1		226,1	376,5	46,9	1,9
0,04	Хлеб	45	3,4	0,4	22,2	101,1	0,1				11,6	37,1	15,6	0,7
30	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
64	Кисломолочный продукт йогурт	100	2,9	4,0	12,48	59,0	0,03	0,7	22,0	0,07	120,0	95,0	14,0	0,1
Итого за завтрак 11 лет и старше			20,4	30,3	102,38	757,7	0,5	1,5	22,2	0,07	375,6	527,0	87,4	4,1
Обед 11 лет и старше														
35	Винегрет овощной	100	1,3	9	8,2	127,6		11			29,6	41,8	22,6	0,9
9,1	Суп рисовый с мясом	250	9,8	4,0	32,1	172,8	0,1	16,4			24,7	156	34,8	2,3
98	Котлета рыбная	100	18,2	11,1	7	271,3	0,1		0,1		69,8	55,5	54,6	3,7
28	Картофельное пюре	180	3,4	5,3	36,3	192,2	0,2	31,5			35,4	98,6	39,3	1,6
0,04	Хлеб	55	4,2	0,5	27,2	123,5	0,1				14,2	45,4	19,1	0,9
41	Компот из сухофруктов	200			25,6	97,3		0,4			49,6	15,4	7,6	1,3
Итого за обед 11 лет и старше			36,9	29,9	136,6	984,7	0,5	59,3	0,1	0,0	223,3	412,7	178,0	10,7
Итого за день			57,3	60,2	238,9	1742,4	1,0	60,8	22,4	0,07	598,9	939,7	265,4	14,8

Утверждаю: _____
 Директор А.Н. Балацкий

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний
 Возраст: 11 лет и старше

№ 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 11 лет и старше														
43	Суп молочный гречневый	250	5,4	7,4	20,5	181,9	0,1	0,6	0,1		68,8	289,1	44,6	2
47	Какао с молоком	200	4	3,7	25,7	146,7		0,5			116,3	125,6	21,9	0,7
0,04	Хлеб	45	3,4	0,4	22,2	101,1	0,1				11,6	37,1	15,6	0,7
56	Яблоко	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
25	Сыр (порциями)	40	10,7	10,9		144,4		1,1	0,1		416	217,6		
Итого за завтрак 11 лет и старше			24,1	22,4	85,4	643,1	0,2	21,7	0,2	0,0	636,7	685,9	95,6	6,7
Обед 11 лет и старше														
149	Томат консервированный порционный	100	0,7		2,9	57		20,4			40,7	47,5	20,4	1,1
8	Борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5	13,5	112,9	0,1	23,1			45	51,7	34	1,3
33	Плов на окорочках	250	25,2	30,9	50,9	590,8	0,2	5,4	0,1		41,1	332,2	63,9	3,3
0,04	Хлеб	55	4,2	0,5	27,2	123,5	0,1				14,2	45,4	19,1	0,9
41	Компот из сухофруктов	200			25,6	97,3		0,4			49,6	15,4	7,6	1,3
Итого за обед 11 лет и старше			32,2	36,4	120,1	981,5	0,4	49,3	0,1	0,0	190,6	492,2	145,0	7,9
Итого за день			56,3	58,8	205,5	1624,6	0,6	71,0	0,3	0,0	827,3	1178,1	240,6	14,6

3391,8 6785,7

678,36

4730,3 9498,6

946,06