

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа-интернат посёлка Провидения" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Утверждаю: _____

Директор А.Н. Балацкий

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ 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 7-11 лет														
52	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	4,8	6,1	29,3	202,6	0,1	0,5	0,1		125,7	120,1	27,5	0,9
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	40	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
25	Сыр (порциями)	40	10,7	10,9		144,4		1,1	0,1		416	217,6		
56	яблоко	150	0,6		17	69		19,5			24	16,5	13,5	3,3
Итого за завтрак 7-11 лет			23,1	21,1	91,8	744,3	0,2	21,1	0,2	0,0	692,3	512,8	76,8	5,5
Обед 7-11 лет														
71	Салат из соленых огурцов и помидор	80	0,9	4,2	2,6	61,7		5,8			9,9	60,2	10,2	0,6
72	Суп рыбный из консервов	200	5,1	11	11,3	196,4	0,1	8,1			20,2	136,5	17,7	0,8
76	Гуляш из мяса	80	10,2	6,4	4,1	130,1		2,2			16,2	183,9	17,9	2,1
26	Макаронные изделия отварные	150	4,5	2,2	40,5	199,2	0,1				21	46,3	11	0,8
0,04	Хлеб	60	4,5	0,5	29,6	134,8	0,1				15,5	49,5	20,9	1
55	Компот из кураги	200	1		33,1	129,2		0,8			37,2	29,2	22,6	2,5
	ИТОГО ЗА ОБЕД		26,2	24,3	121,2	851,4	0,3	16,9			120	505,6	100,3	7,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,3	45,4	213	1595,7	0,5	38	0,2		812,3	1018,4	177,3	13,3

Утверждаю: _____
 Директор А.Н. Балацкий

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ 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 7-10 лет														
92	Омлет с зел. горошком	200	13,1	16,3	16,4	355,2	0,1	1,6	0,4		300,7	334,4	97,8	5,5
30	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
0,04	Хлеб	40	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
64	Кисломолочный продукт(Йогурт) 2,5%	100	2,9	4	12,48	59	0,03	0,7	22	0,07	120	95	14	0,1
Итого за завтрак 7-10 лет			19,5	29	64,78	640,8	0,5	2,5	22,5	0,07	448,9	480,8	136,6	7,9
Обед 7-10 лет														
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	200	10,3	6,3	35,5	172,1	0,1	10,3			93,1	106	28,9	2,2
34	Оладьи из печени	80	14,1	13,8	5,7	247,7	0,3	24,5	2,9		46,7	276,3	45,8	8,8
28	Картофельное пюре	150	1,8	4,4	30	160,2	0,2	26,2			29,5	82,1	32,7	1,4
41	Компот из сухофруктов	200			25,6	97,3		0,4			49,6	15,4	7,6	1,3
0,04	Хлеб	60	4,5	0,5	29,6	134,8	0,1				15,5	49,5	20,9	1
Итого за Обед 7-10 лет			31,2	25,1	128,4	820,4	0,7	64,6	2,9	0,0	249,1	544,7	144,9	15,1
Итого за день			50,7	54,1	193,18	1461,2	1,2	67,1	25,4	0,07	698	1025,5	281,5	23,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ 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 7-11 лет														
23	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	8,2	29,8	208,4	0,1	0,5	0,1		120,0	118	24,3	0,7
0,04	Хлеб	40	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
47	Какао с молоком	200	4	3,7	25,7	146,7		0,5			116,3	125,6	21,9	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 7-10 лет			13,4	20,6	92,3	588,7	0,2	20,5	0,2	0,0	272,8	295,0	73,9	5,3
Обед 7-10 лет														
35	Винегрет овощной	80	1	8	6,6	102,1		8,8			20,7	33,4	18,1	0,7
12	Суп картофельный	200	2	2,5	18,8	101,4	0,1	19			29,8	60,5	27,8	1,2
100	Котлеты рубленые из птицы	80	21,1	15,3	8,2	254,3	0,1	0,2	0,1		76	171,5	29,7	2
175	Перловка отварная	150	4,3	2,9	33,8	179,7	0,1				29,4	148,8	45,8	1,7
0,04	Хлеб	40	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
41	Компот из сухофруктов	200			25,6	97,3		0,4			49,6	15,4	7,6	1,3
Итого за Обед 7-10 лет			31,4	29,1	112,8	824,6	0,4	28,4	0,1	0,0	215,8	462,6	142,9	7,5
Итого за день			44,8	49,7	205,1	1413,3	0,6	48,9	0,3	0,0	488,6	757,6	216,8	12,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

№ 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 7-10 лет														
11	Каша вязкая молочная с пшеном	200	6,2	8,1	25,1	128,5	0,2	0,5	0,1		130,8	155,5	45,7	2,1
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	40	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
70	Масло сливочное	10	0,1	8,3		74,8			0,1		2,2	1,9	0,3	
25	Сыр (порциями)	25	6,7	6,8		90,3		0,7	0,1		260	136		
22	апельсин	100	0,9	0,2	10,1	43	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
Итого за Завтрак 7-10 лет			20,9	27,5	80,7	573,1	0,34	61,7	0,3	0,2	553,6	475	94,8	3,7
Обед 7-10 лет														
89	Салат из свеклы отварной	80	1,3	4,4	8,1	75,2		7,5			31,2	32,2	32,9	1,1
14	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	4	7,7	75,5	0,1	27,1			33,5	37	17,9	0,8
106	Тефтели	80	14,7	8,2	4,9	176,4		1,4	0,1		33,5	202,4	29	2,9
37	Гречка отварная	150	7,4	4,9	39,7	229,3	0,3				52,6	174,8	59,8	4,8
55	Компот из сухофруктов	200	1		33,1	129,2		0,8			37,2	29,2	22,6	2,5
0,04	Хлеб	60	4,5	0,5	29,6	134,8	0,1				15,5	49,5	20,9	1
Итого за Обед 7-10 лет			30,5	22,0	123,1	820,4	0,5	36,8	0,1	0,0	203,5	525,1	183,1	13,1
Итого за день			51,4	49,5	203,8	1393,5	1,24	98,5	0,4	0,2	757,1	1000,1	619,9	16,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет

Утверждаю: _____

Директор А.Н. Балацкий

№ 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 7-10 лет														
29	Запеканка из творога	200	10,2	15,8	44,6	363,9	0,1	0,5	0,1		90,8	221,9	28,6	1,9
30	Чай с сахаром	200	0,4		16,1	62		0,2			15,7	16,5	10,6	1,7
0,04	Хлеб	40	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
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 7-10 лет			14,3	24,5	97,5	659,5	0,2	20,2	0,2	0,0	143,0	289,8	66,9	7,5
Обед 7-11 лет														
87	Салат из квашенной капусты	80	1	5,1	2,8	63,2		14,8			37,1	33	14,6	1
79,1	Суп фасолевый с мясом	200	7,7	5,3	16	139,1	0,1	12,6			18,8	90,3	24,3	1,4
80	Рыба тушённая с овощами	80	11	7,4	5,2	145,6		4,6			46,4	14,8	34,6	2,2
27	Рис отварной	150	3,8	5,7	38,9	218,6					25	53,6	14	1,1
0,04	Хлеб	60	4,5	0,5	29,6	134,8	0,1				15,5	49,5	20,9	1
41	Компот из сухофруктов	200			25,6	97,3		0,4			49,6	15,4	7,6	1,3
Итого за Обед 7-11 лет			28,0	24,0	118,1	798,6	0,2	32,4	0,0	0,0	192,4	256,6	116,0	8,0
Итого за день			42,3	48,5	215,6	1449,1	0,6	52,6	0,3	0,0	335,4	546,4	182,9	15,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-10 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-10 лет														
174	каша вязкая молочная из риса	200	4,2	9,7	31,9	221,2		0,5	0,1		23,3	225	24,6	0,7
0,04	Хлеб	40	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
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	12,48	59	0,03	0,7	22	0,07	120	95	14	0,1
Итого за завтрак 7-10 лет			22,1	26	89,88	625	0,4	2,5	22,2	0,07	581,9	641,8	74,4	2,1
Обед 7-11 лет														
18	Салат из свежей капусты	80	1,2	4,4	8,3	75,9		31,7			38,1	24,2	14	0,8
13	Рассольник Ленинградский	200	1,8	7,9	15,7	118,4	0,1	13,2			26,4	106,9	25,3	1
37	Гречка отварная	150	7,4	5,8	35,7	229,3	0,3				52,6	174,8	59,8	4,8
85	Сердце в соусе	80	12,1	8,5	3,5	129,5	0,3	3,2			27,6	176,2	25,1	5,8
0,04	Хлеб	60	4,5	0,5	29,6	134,8	0,1				15,5	49,5	20,9	1
55	Компот из сухофруктов	200	1		33,1	129,2		0,8			37,2	29,2	22,6	2,5
Итого за обед 7-10лет			28,0	27,1	125,9	817,1	0,8	48,9	0,0	0,0	197,4	560,8	167,7	15,9
Итого за день			50,1	53,1	215,78	1442,1	1,2	51,4	22,2	0,07	779,5	1202,6	242,1	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ 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 7-10 лет														
101	Запеканка рисовая	220	6,6	11,5	52,7	388	0,1	0,5	0,1		83,3	90,3	33,8	2,4
0,04	Хлеб	40	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
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	0,04	60		0,2	34	23	13	0,3
Итого за завтрак 7-10 лет			11	20,4	98,7	657,6	0,24	60,7	0,2	0,2	145,5	164,7	71,6	5
Обед 7-10 лет														
88	Салат из свеклы с огурцами солеными	80	1,2	5,4	6,3	68,9		6,7			27,1	30,4	25,7	0,9
16	Суп из овощей	200	1,6	5,9	9,6	90,6	0,1	17,9			37,7	43	21	1
6	Котлета мясная	80	13,9	8,8	5,7	147,1		0,7			20,5	43,9	22,5	2,2
84	Гороховое пюре	150	15,5	6,7	31,2	260,8	0,6				89,9	170,9	78,4	6,8
0,04	Хлеб	60	4,5	0,5	29,6	134,8	0,1				15,5	49,5	20,9	1
31	Кисель	200	0,1		31,6	119,4		0,3			11	10,5	1,6	0,3
Итого за обед 7-10 лет			36,8	27,3	114,0	821,6	0,8	25,6	0,0	0,0	201,7	348,2	170,1	12,2
Итого за день			47,8	47,7	212,7	1479,2	1,04	86,3	0,2	0,2	347,2	512,9	241,7	17,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**День: среда****Сезон: осенне-зимний****Неделя: 2****Возраст: 7-10 лет****Утверждаю: _____**

Директор А.Н. Балацкий

№ 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 7-10 лет														
67	Оладьи со сгущенным молоком	150	11,5	21,5	58,5	451,8	0,1	0,6	0,1		182,8	209,9	40,2	1,6
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 7-10 лет			12,5	21,5	91,6	582,8	0,1	20,3	0,1	0,0	222,5	242,9	64,3	6,6
Обед 7-10 лет														
71	Салат из соленых огурцов и помидор	80	0,9	5,2	3,1	61,7		5,8			19,9	25,2	10,2	0,6
10	Суп картофельный с горохом	200	8,8	8,4	31	209,3	0,3	7,6			66	142,6	52,6	4
48	Жаркое по-домашнему	200	14,6	11,9	24,2	248	0,1	20,5			32	239,8	44	3,6
0,04	Хлеб	60	4,5	0,5	29,6	134,8	0,1				15,5	49,5	20,9	1
55	Компот из сухофруктов	200	1		33,1	129,2		0,8			37,2	29,2	22,6	2,5
Итого за обед 7-10 лет			29,8	26,0	120,5	783,0	0,5	34,7	0,0	0,0	170,6	486,3	150,3	11,7
Итого за день			42,3	47,5	212,1	1365,8	0,6	55,0	0,2	0,0	393,1	729,2	214,6	18,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

№ 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 7-10 лет														
45	Запеканка из творога	190	10	13,2	44	350,2	0,1	0,5	0,1		171,9	310,1	35,6	1,5
0,04	Хлеб	40	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
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	Продукт кисломолочный йогурт	100	2,9	4	12,48	59	0,03	0,7	22	0,07	120	95	14	0,1
Итого за завтрак 7-10 лет			16,4	25,9	92,38	635,8	0,23	0,14	22,2	0,07	320,1	456,5	74,4	3,9
Обед 7-10 лет														
35	Винегрет овощной	80	1	7	6,6	102,1		8,8			23,7	33,4	18,1	0,7
9,1	Суп рисовый с мясом	200	8,2	2,9	26,2	139,8	0,1	13,1			19,8	144,8	27,9	1,8
98	Котлета рыбная	80	16	9,5	4,8	217,1	0,1		0,1		55,8	44,4	43,7	3
28	Картофельное пюре	150	2,8	4,4	31	160,2	0,2	26,2			29,5	82,1	32,7	1,4
0,04	Хлеб	60	4,5	0,5	29,6	134,8	0,1				15,5	49,5	20,9	1
41	Компот из сухофруктов	200			25,6	97,3		0,4			49,6	15,4	7,6	1,3
Итого за обед 7-10 лет			32,5	24,3	123,8	851,3	0,5	48,5	0,1	0,0	193,9	369,6	150,9	9,2
Итого за день			48,9	50,2	216,18	1487,1	0,73	48,64	22,3	0,07	514	826,1	225,3	13,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет

Утверждаю: _____

Директор А.Н. Балацкий

№ 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 7-10 лет														
43	Суп молочный гречневый	200	4,1	5,7	16,2	145,5	0,1	0,5			35,1	253,2	35,7	1,6
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	40	3	0,4	19,8	89,8	0,1				10,3	33	13,9	0,6
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 7-10 лет			22,4	20,7	78,7	595,4	0,2	21,6	0,1	0,0	601,7	645,9	85,0	6,2
Обед 7-10 лет														
149	Томат консервированный порционный	80	0,5		2,3	45,6		16,3			32,6	38	16,3	0,9
8	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4	10,4	90,3		18,5			36	41,4	27,2	1,1
33	Плов мясной	200	19,7	26	34,5	472,6	0,1	4,3			32,9	317,8	51,1	2,7
0,04	Хлеб	60	4,5	0,5	29,6	134,8	0,1				15,5	49,5	20,9	1
41	Компот из сухофруктов	200			25,6	97,3		0,4			49,6	15,4	7,6	1,3
Итого за обед 7-10 лет			26,4	30,1	102,4	840,6	0,2	39,5	0,0	0,0	166,6	462,1	123,1	7,0
Итого за день			48,8	50,8	181,1	1436	0,4	1,1	0,1	0,0	768,3	1108	208,1	13,2