

МБОУ "Ивановская СОШ"

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **зимне-весенний**
Категория: **Школьники 7-10 лет**
Дни: _____

№ реч.	Прём 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				
			5	4	5	5	6	6										8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
0000005	Завтрак Каша пшеница вязкая	210	8,40	8,80	39,30	264	0,30	0,50	49,00	1,5,	124,90	188,90	51,70	1,50							
ПОРЦ041	масло (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,2,	1,00	2,00	0,00	0,00							
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	20	4,98	6,36	77	77	0,01	0,30	0,05		200	118,0	11,00	0,22							
НАП0379	Кофейный напиток на ступенном	200	2,8	3,2	24,66	139	0,04	1,3	0,02		120,4	90	14	0,12							
	Плоды свежие	200	0,8	0,8	19,60	94	0,06	20,0	0,02	0,4,	32,0	22	18	4,40							
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2							
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35							
	Всего в Завтрак		22,69	28,42	109,68	786	0,58	22,1	108,09	2,1,	505,40	584,70	142,60	27,59							

№ реч.	Прём 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				
			5	4	5	5	6	6										8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
0000516	Завтрак Макаронные изделия отварные с	180	6,20	5,06	40,01	230	0,07		0,01		11,57	49,15	8,80	0,89							
0000451	маслом Котлеты, биточки, шницели	90	12,06	14,2	5,27	197	0,07		*		11,34	145,98	23,8	2,29							
0000043	Салат из белокочанной капусты	100	1,46	4,48	8,58	80	0,02	14,42			37,96	26,10	14,30	0,50							
0000685	Чай с сахаром	215	0,2	14,97	61	61					0,3		0,05	0,05							
	Плоды свежие	200	0,80	0,8	19,60	94	0,06	20,0	0,02	0,4,	32,0	22,0	18,00	4,40							
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2							
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35							
	Всего в Завтрак		31,18	36,70	129,25	977	0,48	26,16	0,05	0,	251,77	565,54	156,2	12,59							

Меню на 3 день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	5	4		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
0000005	Завтрак Каша молочная "Дружба"	210	4,88	10,13	29,86	230	0,07	0,52	0,04		111,03	122,44	26,68	0,48					
ПОРЦ041	масло (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,2,	1,00	2,00	0,00	0,00					
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	20	4,98	6,36		77	0,01	0,30	0,95		200	118,0	11,00	0,22					
0000693	Какао с молоком	200	3,77	3,9	26,18	155	0,04	1,3	0,02		122,6	116,2	21,64	0,71					
	Фрукты свежие	200	0,80	0,8	19,60	94	0,06	20,0	59,13	0,4,	32,0	22,0	18,00	4,40					
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2					
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35					
	Всего в Завтрак		20,14	30,45	101,76	768	0,35	22,12	118,24	0,6,	493,73	544,44	125,22	9,16					

Меню на 4 день

№ рец.	Прёмёи пици, накандовацие Блокда	Масса пощии	Пищевые вещества (г)			Энергетическая мощность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000141	Рагу из овощей с мясом птицы	200	23,3	27,5	18,80	402	0,20	14,40		3,8,	67,00	251,0	52,90	3,20		
0000002	Салат из моркови	100	1,30	10,08	11,58	142	0,06	4,86			45,90	51,08	33,46	0,70		
0000631	Компот из свежих яблок	200	0,2	35,8	35,8	142										
	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	0,06	20,00	0,02,	0,4,	32,00	22,00	18,0	4,40		
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2		
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35		
	Всего в Завтрак		31,31	39,44	111,80	917	0,49	39,26	0,02,	4,20,	172,00	487,88	152,3	29,65		

Меню на 5 день

№ рец.	Преды 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000071	Винегрет овощной	100	1,04	8,91	6,48	110	0,04	3,38			18,35	31,69	14,03	0,59		
0000437	Гуляш	100	15,44	16,59	3,93	227	0,07	3,08			12,35	162,5	19,26	2,41		
КАШ0171	Каша из гречневой крупы	180	10,2	2,6	48,14	257	0,28				15,34	228,50	153,4	5,14		
0000685	Чай с сахаром	215	0,2		14,97	61					0,3			0,05		
	Флоды свежие	200	0,1	0,1	19,60	94	0,1	20,	0,0,	0,4,	32,0	22,	18,	4,40		
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2		
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35		
	Всего в Завтрак		32,69	29,3	119,14	886	0,66	26,46		0,	105,44	608,49	252,59	15,94		

Меню на 6 день

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000043	Салат из белокочанной капусты	100	1,46	4,48	8,58	80	0,02	14,42			37,96	26,10	14,30	0,50		
0000436	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	251										
0000005	Кисель из плодовых концентратов	200		9,98	9,98	40					0,2	22,0,	18,0,	0,03		
	Фрукты свежие	200	0,1,	0,1,	19,60	94	0,06,	20,0,	0,00,	0,4,	32,0	22,0,	18,0,	4,40		
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2		
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35		
	Всего в Завтрак		25,07	15,44	85,78	602	0,3	34,42	0,00	0,4,	97,26	211,9	80,20	8,3		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	P	Fe	Mg	Ca	P	Fe	
			4	5	6	7	8	9													10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
0000492	Плов из птицы	200	49,1	51,54	49,7	859	0,2	1,08	0,08		53,35	469,37	81,03	4,07							
САП0034	Салат из овощей	100	1,04	5,42	10,50	96	0,02	19,18			25,38	27,46	14,78	1,30							
0000685	Чай с сахаром	215	0,2		14,97	61					0,3			0,05							
	Фрукты свежие	200	0,8	0,80	19,60	94	0,06	20,00	59,13	0,4	32,0	22,0	18,0	4,40							
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2							
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35							
	Всего в Завтрак		56,85	58,8	120,79	1247	0,45	40,26	59,21	0,4	138,13	682,63	161,71	13,17							

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Е	Са	P	Fe	Mg	Ca	P	Fe	
			4	5	6	7	8	9													10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
0000002	каша рисовая вязкая с маслом	210	5,98	11,44	51,47	333	0,08	1,3	0,07		125,65	159,2	36,24	0,56							
ПОРЦ001	масло (порциями)	10	0,00	8,20	0,10	75	0,00	0,00	59,00	0,2	1,00	2,00	0,00	0,00							
ПОРЦ003	Сыр (порциями)	15	3,74	4,77		58	0,01	0,23	0,04		150	88,5	8,25	0,17							
НАП0379	Кофейный напиток на стуженном	200	2,8	3,2	24,66	139	0,04	1,3	0,02		120,4	90	14	0,12							
	Фрукты свежие	200	0,1	0,1	19,60	94	0,06	20,0	0,00	0,4	32,0	22	18	4,40							
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2							
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35							
	Всего в Завтрак		18,33	28,77	121,85	836	0,4	22,83	59,13	0,6	456,15	525,5	124,39	8,6							

Меню на 9 день

№ реч.	Приём 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак:															
000002	Каша перловая	180	4,60	0,60	46,50	210	0,04				16,72	140,51	17,40	0,78		
РЫБА486	Рыба тушеная в томатном соусе с	150	13,87	7,85	6,53	150	0,10	3,35	0,01		52,11	238,46	59,77	0,96		
САЛ005А	Салат из свеклы	100	1,04	5,42	10,50	96	0,02	19,18			25,38	27,46	14,78	1,30		
0000686	Чай с лимоном и сахаром	222	0,26	0,01	15,18	62		2,66			2,75	1,19	0,77	0,06		
	Плоды свежие	200	0,10	0,10	19,60	94	0,06	20,00	0,	0,4,	32,00	22,00	18,00	4,40		
ПОРЦ00А	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2		
ПОРЦ00А	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35		
	Всего в Завтрак		25,58	15,04	124,33	749	0,39	45,19	0,01	0,4,	156,06	593,42	158,62	10,85		

Меню на 10 день

1	2	Пищевые вещества (г)							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
	Завтрак																			
0000043	Салат из белокочанной капусты	100	1,46	4,48	8,58	80	0,02	14,42			37,96	26,10	14,30	0,50						
0000437	Гуляш	100	15,44	16,59	3,93	227	0,07	3,08			12,35	162,5	19,26	2,41						
0000516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,20	5,05	40,01	230	0,07		0,01		11,57	49,15	8,80	0,89						
0000631	Компот из свежих яблок	200	0,2		35,8	142														
	Фрукты свежие	200	0,1	0,1	19,5	94	0,1	20,0	0,0	0,4	32,0	22,0	18,0	4,4						
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,54	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2						
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35						
	Всего в Завтрак		29,11	27,71	133,94	910	0,43	37,50	0,01	0,4	120,98	423,55	108,26	11,55						

Меню на 11 день

№ рец.	Приём 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														
0000002	Салат из моркови	100	1,30	10,08	11,58	142	0,06	4,86			45,90	51,08	33,46	0,70	
0000451	Котлеты, биточки, шницели	90	10,72	12,6	4,69	175	0,06				10,08	130,65	21,1	2,03	
Б0Б0199	Пюре из гороха с маслом	180	14,69	6,14	33,68	249	0,45		0,02		78,02	219,12	70,77	5,41	
НАП0389	Сок яблочный	200	0,8	22,6		94	0,02	4			24	22	12	3	
	Флоды свежие	200	0,8	19,6		94	0,06	20,0	59,13,	0,4,	32,0	22,0	18,0	4,4	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2	
	Всего в Завтрак		33,37	25,64	112,38	820	0,79	26,43	59,15	0,4,	194,15	583,1	186,5	18,54	

Меню на 12 дней

№ рещ.	Приём 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	
0000004	Завтрак	200	3,5	8,4	19,94	169	0,11	16,94			59,08	84,7	37,74	1,44	
0000462	Рагу овощное	90	12,16	21,02	12,02	287	0,06	2,4			15,18	139,23	21,03	1,90	
0000868	Тертая компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,80	94	0,01	1,10			6,40	3,60	0,0	0,20	
ПОРЦ004	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94	0,06	20,00	0,02,	0,4,	32,00	22,00	18,0	4,40	
ПОРЦ004	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11				17,2	105,6	30,8	2	
ПОРЦ004	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06				9,9	58,2	17,1	1,35	
	Всего в Завтрак		22,21	31,28	102,38	781	0,41	40,44	0,	0,	139,76	413,33	124,7	11,29	