Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Иркутской области
в г. Братске и Братском р-не

_____ С.А. Бобров

«_____»_____ 2018г.

Подписи сторон:
ЗАКАЗЧИК

Исполнитель
ИП Кляндина В.И.

_____ Чиковинская М.В.

М.П.

_____ Кляндина В.И.

М.П.

Примерное перспективное пятнадцатидневное меню
на 2018 - 2019 учебный год с 7 лет до 10 лет
МБОУ СОШ № 30

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :понедельник **Сезон:** (осень-зима)

Рацион: 7-11 лет **Неделя:**1 **Возраст:**7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
70,05	Сосиски отварные (1 в.)	80	9,6	15,3		160	0,1				5,6	120	13,6	1,4
253	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	5,3	4,2	36,5	181,6	0,1				11,6	35,4	11,5	0,7
968	Кофейный напиток	200	2	1,5	19,1	133,8		0,2			63,5	67,4	8,3	0,3
588	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
350,19	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,3	0,7
350,19	Сыр	20	5,4	5,5		72,2		0,6	0,1		208	108,8		
Итого за завтрак			26,6	27,2	80,8	669,7	0,4	0,8	0,1		307	392,5	58	3,6
обед														
428,02	Закуска из свежих огурцов	60	0,4	7	0,9	88,1		2,6			15,8	21,7	8,7	0,4
538,01	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8			0,1		22	74	21,6	1
49	Суп картофельный с макаронными изделиями говяд.тушёной	225	3,7	3,8	16,5	126,1	0,1	3,5	0,6		23,9	56,8	26,2	1
268	Котлета рыбная из минтая	80	10,1	6	12,6	143,7	0,5				15,3	32,6	43,2	1,1
382	Картофельное пюре	75	1,6	2,2	12,7	70,4	0,1	2,6			22,5	41,6	15,8	0,5
584	Капуста тушеная	75	1,5	2	7,8	51		14,1	0,2		49,3	28,1	16,4	0,9
584	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			27,7	26,3	99,4	774,2	0,9	26,8	0,9		183,1	333,7	166,5	6,5
полдник														
594	Яблоки свежие	100	0,4		11,3	45		13			16	11	9	2,2
315	Сырники из творога	110	1,9	3,8	22,7	122,3					4,5	17,9	3,9	0,3
563	Чай с сахаром	200	0,2		15	57,2		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
Итого за полдник			2,5	3,8	49	224,5		13,1			25,8	37,1	17,3	3,4
Итого за день			56,8	57,3	229,2	1668,4	1,3	40,7	1		515,9	763,3	241,8	13,5

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День

Рацион: 7-11 лет :вторник **Сезон:** (осень-зима)

Неделя:1 **Возраст:**7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
70,05	Шарики из кур с сыром с соусом сметан.с томатом	80/50	16	21,5	7,9	279,4	0,1	1,6	0,2		214,2	216	18,1	1,6
253	Сложный гарнир /картофельное пюре+зел.горошек/ 1 в.	150	3,5	3,6	22,4	124,6	0,1	7,1	0,1		44,4	82,5	32,9	2,3
968	Чай с сахаром,молоком концентрированным	215	2,2	0,1	18,3	78,5		0,5			89,9	75,4	13,4	0,9
588	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
350,19	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			26	25,9	73,8	604,6	0,4	9,2	0,3		366,8	434,8	89	6
обед														
428,02	Закуска из свеклы «Ночка»	60	1	6,1	10,3	99,8		3,8			23,6	26	27,9	0,9
538,01	Суп из овощей с гов.тушен.	200	2,8	4,6	9,1	88,7	0,1	9,8	0,6		25,8	38,6	19,2	0,8
49	Шницель нат.рубленный	80	17,3	8,4	8,6	190,2	0,1				24,3	196,5	33,4	3
268	Рагу овощное 1в.	150	2,8	10,1	16,8	169,3	0,1	38,8	2,5		59,9	69,3	35,5	1,5
382	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8					7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			29,2	29,9	93,4	780,1	0,4	56,4	3,1		167,9	409,3	150,6	7,8
полдник														
594	Апельсин	100	1,4		8,1	40		60	0,1		34	23	13	0,3
315	Булочка дорожная	75	6,8	11,1	47,5	289,3	0,1		0,1		15,7	49,3	10,2	0,7
563	Компот из свежих фруктов	200	0,3		27,8	146		14,6			10,5	6,8	4,4	0,6
563	Мармелад	26			19,	76,2								
Итого за полдник			8,5	11,1	103,3	551,5	0,1	74,6	0,2		60,2	79,1	27,6	1,6
Итого за день			63,7	66,9	270,5	1936,2	0,9	140,2	3,6		594,9	923,2	267,2	15,4

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН
2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :среда

Рацион: 7-11 лет **Сезон:** (осень-зима)

Неделя:1 **Возраст:**7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
305	Свежие овощи порц.(огурцы свежие)	30	0,2	0,5		4,2		3			6,9	12,6	4,2	0,2
182,04	Гуляш из говядины	150	18	7,9	5,7	137,4	0,1	1,3	0,1		25,7	184,9	27,1	2,9
967	Каша гречневая вязкая гарн.	150	3,5	4,7	24,3	153,2	0,1				35,9	107,9	38,7	2,6
349	Кисель фруктовый из концентратов	200	0,1		24,3	115					0,5			0,1
588	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			26,1	13,3	80	531,9	0,4	4,3	0,1		87,3	365,7	94,6	7
обед														
428	Салат из св.капусты	100	1,6	5	10	88,4	0,1	28,2	0,9		53	30	20,1	1
527,02	Солянка домашняя	250	5,3	13	10	168,7	0,1	2,9	0,1		38,9	95	24,9	1,4
109,02	Котлета рубл.из птицы 1в.	80	13,1	16	13,1	238	0,1				32,3	173,5	33,5	2,6
16,01	Картофель отварной	150	3,1	4	29,6	204	0,2	30			35,9	88,1	42	1,6
382	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8					7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			28,4	38,7	111,3	931,2	0,6	65,1	1		194,4	465,5	155,1	8,2
полдник														
369,01	Мандарины свежие	80	0,6		6,9	30,4	0,1	30,4	0,1		28	13,6	8,8	0,1
589,03	Суфле творожное	105	2,6	3,7	14,8	95,4		0,1			26,9	32,6	6,4	0,3
565,01	Напиток из вишни	200	0,8		30	125,4		240	1,3		13,6	4	4	5,7
Итого за полдник			4	3,7	51,7	251,2	0,1	270,5	1,4		68,5	50,2	19,2	6,1
Итого за день			58,5	55,7	243	1714,3	1,1	339,9	2,5		350,2	881,4	268,9	21,3

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :четверг

Рацион: 7-11 лет

Сезон: (осень-зима)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
306	Птица отварная (голень)	80	19,5	14,9	0,8	238,2			0,1		18,5	0,2	25,2	2,9
193	Рис припущенный	150	3,8	4,1	40,6	204,3					28,6	52	16,7	1,1
967	Напиток из шиповника	200	0,8		30	125,4		240	1,3		13,6	4	4	5,7
346	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			28,4	19,7	96,6	690	0,2	240	1,4		79	117,1	70,5	10,9
обед														
428	Закуска из св.помидор	80	0,4	12	2,6	123,7		12,4	0,3		10,7	24,1	2	0,4
549,03	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4			0,1		11	37	10,8	0,5
98	Щи из св.капусты с гов.тушен.	200	2,7	4,6	6,6	79		8,6	0,6		35	34,2	18,3	0,8
226	Поджарка из рыбы (горбуша(	80	15,8	11,5	6,4	190,4	0,1	1,3			62,6	23,4	40,6	2,6
382	Картофельное пюре	150	3,3	4,5	25,4	140,8	0,1	5,2	0,1		45,1	83,3	31,7	1,1
584	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			30	35,6	89,7	797,4	0,4	31,5	1,1		198,7	280,9	138	7
полдник														
380	Сырники из творога	100	1,7	3,4	20,7	111,2					4,1	16,3	3,6	0,3
316	Кефир с сахаром	215	6	5	22,6	156,1	0,1	1,4			252,3	190	30	0,3
565,01	Яблоки свежие	100	0,4		11,3	45		13			16	11	9	2,2
Итого за полдник			8,1	8,4	54,6	312,3	0,1	14,4			272,4	217,3	42,6	2,8
Итого за день			66,5	63,7	240,9	1799,7	0,7	285,9	2,5		550,1	615,3	251,1	20,7

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День

Рацион: 7-11 лет :пятница **Сезон:** (осень-зима)

Неделя:1 **Возраст:**7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
152,01	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	200	7,5	7,5	36,2	232,1	0,2	0,5	0,1		120,3	178,2	55,8	2,8
302	Запеканка из творога с повидлом	120	1,7	3,3	26,2	136,5					13,9	22,3	9,5	0,7
968	Компот из ягоды	200	0,5	0,2	25,5	101,7		5,3			11	11,2	10,2	0,4
588	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
350	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			14	11,7	113,1	592,4	0,4	5,8	0,1		163,5	272,6	100,1	5,1
обед														
431,01	Закуска из свеклы	60	0,7	9	3,9	99,7		3			18,3	17	18	0,6
510	Борщ из св.капусты с гов.тушеной	200	2,6	4,4	10,7	90,2		4,8	0,5		35,7	36,9	25,5	1
120,01	Котлета «Медвежья лапа»	80	13,3	12,4	7,4	193	0,2	7,2	0,8		28,3	184,6	29,5	3,3
231	Капуста по селянски	150	3,3	4,6	19,7	128,2	0,1	56,3	0,7		77,2	57,2	30,2	1,7
365	Компот из кураги	200	0,5		31	130,6		0,8	0,7		32,4	29,2	21	2,5
584	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8					7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			24,7	31,1	97,9	763,8	0,4	72,1	2,7		210,2	385,8	149,8	10,3
полдник														
369,01	Киви	100	0,8	0,4	8,1	69		180			40	34	25	0,8
319,02	Пирожки сдобные с капустой	50	3,4	3	24	116,2	0,1	10,3			20,2	34,7	10,4	0,6
563	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,8			242	188	30	0,2
Итого за полдник			9,6	8,4	53,7	343,2	0,2	192,1			302,2	256,7	65,4	1,6
Итого за день			48,7	51,2	264,7	1699,4	1	270	2,8		675,9	915,1	315,3	17

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН
2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День

Рацион: 7-11 лет :понедельник **Сезон:** (осень-зима)

Неделя:2 **Возраст:**7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
96	Колбаса отварная	80	10,2	17,8	1,2	205,6	0,2				23,2	142,4	17,6	1,4
253	Вермишель отварная 2в.	150	5,5	4	37,9	206,6	0,1				23,3	60,2	26,8	1,2
967	Какао с молоком	200	4	3,8	25,8	146,8		0,5			111,4	125,6	20,3	0,7
340,01	Сыр	20	5,4	5,5		72,2		0,6	0,1		208	108,8		
588	Батон к чаю	30	2,4	0,3	14,6	70,9	0,1				6,9	26,5	10,1	0,6
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			29,5	31,8	89,8	756,4	0,5	1,1	0,1		383,3	499,5	88,9	4,6
обед														
428,02	Закуска из св.огурцов	80	0,6	9,4	1,2	117,5		3,4			21,1	28,9	11,6	0,5
533,03	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4			0,1		11	37	10,8	0,5
88,01	Рассольник ленинградский с гов.тушеной	200	2,8	4,5	13,7	108,2	0,1	2,6	0,7		22,3	54,5	24,6	0,9
16,02	Плов из говядины	200	19,2	12,6	42,6	331,3	0,1	4,5	1,5		44,6	216,2	40,7	3,6
382	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1с.	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			30,4	29,5	106,2	820,5	0,4	14,5	2,3		133,3	415,5	122,3	7,1
полдник														
594	Запеканка из творога с повидлом	70	1	1,9	15,3	79,6					8,1	13	5,5	0,4
955	Чай с сахаром	215	0,2		15	57,2		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
558,01	Мандарины свежие	100	0,8		8,6	38	0,1	38	0,1		35	17	11	0,1
Итого за полдник			2	1,9	38,9	174,8	0,1	38,1	0,1		48,4	38,2	20,9	1,4
Итого за день			61,9	63,2	234,9	1751,7	1	63,7	2,5		565	953,2	232,1	13,1

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :вторник

Рацион: 7-11 лет **Сезон:** (осень-зима)

Неделя:2 **Возраст:**7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
168	Биточки паровые из птицы	80	11,9	13,3	7,6	193,2	0,1				24,5	147,6	25	2,1
967	Сложный гарнир (картофельное пюре+капуста тушеная)	150	3,1	4,1	18,8	114,9	0,1	20,6	0,3		91,6	65,2	36,2	2,2
968	Чай витаминный	200	0,6		19,2	78,4		97,3	0,5		11,7	10,5	6,4	3,1
349	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			19,9	18,1	70,8	508,6	0,4	117,9	0,8		146,1	284,2	92,2	8,6
обед														
428,02	Салат из св.капусты с перцем болгарским	100	1,4	10	4	111	0,1	25,8			50,3	29,5	18,6	1
516	Суп из овощей с говяд.тушеной	200	2,8	4,6	9,1	88,7	0,1	9,8	0,6		25,8	38,6	19,2	0,8
97,01	Котлеты,биточки,шницеля из говядины 1 в.	80	13,2	6,5	12,7	160,5	0,1				24,3	144,9	28,6	2,3
268	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	5,3	4,2	36,5	181,6	0,1				11,6	35,4	11,5	0,7
376	Напиток из вишни	200	0,8		30	125,4		240	1,3		13,6	4	4	5,7
584	Хлеб пшеничный 1 с.	30	2,3	0,3	14,9	67,8					7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			27,8	26	117,5	789,3	0,5	275,6	1,9		143,9	313,3	106,5	11,7
полдник														
369,01	Апельсин	100	1,4		8,1	40		60	0,1		34	23	13	0,3
589,03	Блинчики с маслом	100	7,9	12,2	36,7	272,2	0,1	0,5	0,1		122,4	138,1	28	0,8
318,01	Компот из св.фруктов	200	0,3		27,8	146		14,6			10,5	6,8	4,4	0,6
Итого за полдник			9,6	12,2	72,6	458,2	0,1	75,1	0,2		166,9	167,9	45,4	1,7
Итого за день			57,3	56,3	260,9	1756,1	1	468,6	2,9		456,9	765,4	244,1	22

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН
2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День

Рацион: 7-11 лет :среда **Сезон:** (осень-зима)

Неделя:2 **Возраст:**7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
70,06	Овощи свежие порц.(помидоры свежие)	30	0,2		1,1	6,9		6	0,2		2,4	10,5		0,2
268	Колобки школьные	80/50	14,7	7,7	8,2	232,4	0,1	1,2	0,4		37	179	33	2,8
968	Рис припущенный	150	3,8	4,1	40,6	204,3					28,6	52	16,7	1,1
347	Напиток таёжный	200	0,3	0,2	26,8	105,9		5,3			9,2	5,6	2,5	0,2
588	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
318,01	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			23,3	12,7	101,9	671,6	0,3	12,5	0,6		95,5	308	76,8	5,5
обед														
431	Закуска «Союзники»	60	0,9	3	2,9	52		17			30,6	19,8	24,5	2
542	Щи из св.капусты с говядиной тушеной	225	3,1	5,2	7,5	88,9	0,1	9,6	0,7		39,3	38,5	20,6	0,9
52,01	Кета жареная в яйце	80	17,1	15,1	5,6	225,8	0,2	0,7	35,8		19	182,5	27,8	0,9
226	Картофельное пюре	150	3,3	4,5	25,4	140,8	0,1	5,2	0,1		45,1	83,3	31,7	1,1
364	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			29,7	28,5	90	739,6	0,5	36,5	36,6		168,3	403	139,2	6,5
полдник														
594	Сырники из творога	110	1,9	3,8	22,7	122,3					4,5	17,9	3,9	0,3
317,01	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116		1,2	0,1		240	180	28	0,2
558,01	Мармелад	26			19,9	76,2								
Итого за полдник			7,5	10,2	52	314,5		1,2	0,1		244,5	197,9	31,9	0,5
Итого за день			60,5	51,4	243,9	1725,7	0,8	50,2	37,3		508,3	908,9	247,9	12,5

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-11 лет **День** :четверг **Сезон:** (осень-зима)

Неделя:2 **Возраст:**7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
306	Свежие овощи порц.(огурцы свежие)	30	0,2		0,5	4,2		3			6,9	12,6	4,2	0,2
193	Котлета рубленая из птицы 1 в.	80	13,1	16	13,1	238	0,1				32,3	173,5	33,5	2,6
968	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	3,5	4,7	24,3	153,2	0,1				35,9	107,3	38,7	2,6
346	Компот из св.фруктов	200	0,3		27,8	146		14,6			10,5	6,8	4,4	0,6
588	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			21,4	21,4	90,9	663,5	0,4	17,6			103,9	361,1	105,4	7,2
обед														
428,02	Закуска из свежих помидор	75	0,4	11,2	2,5	116		11,6	0,3		10,1	22,6	1,8	0,4
533	Суп картоф.с бобовыми говяд.тушеной	200	4,8	4,7	13,9	125,7	0,1	2,2	0,6		31	65	28,9	1,6
109,01	Котлета домашняя	80	11,6	12	9,3	189,9	0,2	0,2			19,4	128,6	24,7	1,9
515	Капуста тушеная 1в	150	3,6	4,4	16,6	115,8	0,1	88,3	0,4		108,8	62,4	38,2	2,1
365	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			25,7	33	90,9	779,5	0,6	106,3	1,3		203,6	357,5	128,2	7,6
полдник														
382	Яблоки свежие	100	0,4		11,3	45		13			16	11	9	2,2
955,01	Оладьи с повидлом	75	5,1	6,6	37,1	203,5	0,1	0,2			53	72,6	16,4	0,8
558,01	Чай с сахаром	215	0,2		15	57,2		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
Итого за полдник			5,7	6,6	63,4	305,7	0,1	13,3			74,3	91,8	29,8	3,9
Итого за день			52,8	61	245,2	1748,7	1,1	137,2	1,3		381,8	810,4	263,4	18,7

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :пятница

Рацион: 7- 11 лет

Сезон: (осень-зима)

Неделя:2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
306	Котлеты или биточки рыбные из горбуши	80	13,7	7,3	11,7	165,3	0,1				46,2	32	37,6	2,2
193	Картофельное пюре	150	3,3	4,5	25,4	140,8	0,1	5,2	0,1		45,1	83,3	31,7	1,1
968	Компот из смеси св.фруктов и ягод	200	0,3	0,1	27,7	107,6		42,6			73,7	8,8	8	0,8
346	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			21,6	12,6	90	535,8	0,4	47,8	0,1		183,3	185	101,9	5,3
обед														
428,02	Салат из св.капусты с яблоками	100	0,8	20	15,5	241,5		17,9			30,8	15,7	11,5	1,2
533	Борщ из св.капусты с говяд.тушеной	225	2,9	5	12	101,5		5,4	0,6		40,2	41,5	29,8	1,1
109,01	Биточки из печени «Восторг»	80	16,9	13,5	4,7	183,2	0,2	36	4,9		46,2	264,8	31,5	7,2
241	Вермишель отварная 2в	150	5,5	4	37,9	206,6	0,1				23,3	60,2	26,8	1,2
365	Напиток из вишни	200	0,8		30	125,4		240	1,3		13,6	4	4	5,7
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			31,2	43,2	125,3	980,3	0,4	299,3	6,8		172,4	447,1	128,2	17,6
полдник														
382	Апельсин	100	1,4		8,1	40		60	0,1		34	23	13	0,3
955,01	Корж молочный	75	2,4	4,3	31,7	144	1,2							1
558,01	Ряженка с сахаром	200	1,9	1,3	21,7	126,6	0,2	0,6	0,1		231	171,2	26	0,2
Итого за полдник			5,7	5,6	61,5	310,6	1,4	60,6	0,2		265	194,2	39	1,5
Итого за день			58,5	61,4	276,8	1826,7	4,5	407,7	7,1		620,7	826,3	269,1	24,4

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7- 11 лет **День** :понедельник **Сезон:** (осень-зима)

Неделя:3 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
306	Сыр	15	4	4,1		54,2		0,4	0,1		156	81,6		
193	Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом	150	5,3	8,9	22,2	183,7	0,1	0,4	0,1		100,4	153,1	44,9	1,9
968	Омлет натур.с маслом	110	11,1	17,9	2	213,2	0,1	0,1	0,3		82,7	177	49,9	2,1
346	Чай с сахаром	215	0,2		15	57,2		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
588	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			24,9	31,6	64,4	630,4	0,4	1	0,5		362,7	480,8	123,8	6,1
обед														
428,02	Салат «Солнышко»	100	1,8	5,1	7,5	80,9	0,1	36,2			41,4	34,2	13,6	0,9
533	Щи из свежей капусты с говяд.тушеной	200	2,7	4,6	6,6	79		8,6	0,6		35	34,2	18,3	0,8
109,01	Рулет из говядины с луком яйцом	80	10,7	5,1	8,4	120,4	0,1	2,7			28,5	127,4	26,1	1,9
241	Вермишель отварная 2в	150	5,5	4	37,9	206,6	0,1				23,3	60,2	26,8	1,2
365	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			26	19,5	109	719	0,4	51,5	0,6		162,5	334,9	119,4	6,4
полдник														
382	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116		1,2	0,1		240	180	28	0,2
955,01	Яблоки печёные	100	0,4		23,4	139,3		12			15	10,1	8,3	2,1
558,01	Сырники из творога с повидлом	90	1,4	2,5	24,7	121					6,8	16,5	5,2	0,4
Итого за полдник			7,4	8,9	57,5	376,3		13,2	0,1		261,8	206,6	41,5	2,7
Итого за день			58,3	60	230,9	1725,7	0,8	65,7	1,2		787	1022,3	284,7	15,2

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :вторник

Рацион: 7- 11 лет **Неделя:**3 **Сезон:** (осень-зима) **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
306	Котлеты рубленые из птицы 1в	80	13,1	16	13,1	238	0,1				32,3	173,5	33,5	2,6
193	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	5,3	4,2	36,5	181,6	0,1				11,6	35,4	11,5	0,7
968	Чай с шиповником	200	0,5		18,5	74,9		84,1	0,5		9,9	9,6	5,8	2,8
346	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			23,2	20,9	93,3	616,6	0,3	84,1	0,5		72,1	279,4	75,4	7,3
обед														
428,02	Закуска из свж.помидор	60	0,3	9	2	92,8		9,3	0,3		8,1	18,1	1,5	0,3
533	Суп лапша домашняя с птицей	200	5	6,5	12,9	125,2		1,1	0,7		18,6	62,3	13,7	0,9
109,01	Котлета сочная	80	13,2	9,4	9,9	172,9	0,1	0,7			27,4	143,7	26,9	2,2
241	Капуста тушеная с перцем болгарским	150	3,3	5,3	15,5	119,5	0,1	76,3	0,4		111,1	65,7	41,2	2,1
365	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			27,1	30,9	88,9	742,5	0,4	91,4	1,4		199,5	368,7	117,9	7,1
полдник														
382	Оладьи с повидлом	90	6,1	7,9	44,5	244,2	0,1	0,2			63,6	87,2	19,7	0,9
955,01	Напиток из сухофруктов	200	0,6		35,1	139,5		0,5			56	19,3	7,5	1,6
558,01	Яблоки свежие	100	0,4		11,3	45		13			16	11	9	2,2
Итого за полдник			7,1	7,9	90,9	428,7	0,1	13,7			135,6	117,5	36,2	4,7
Итого за день			57,4	59,7	273,1	1787,8	0,8	189,2	1,9		407,2	765,6	229,5	19,1

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7- 11 лет **День** :среда **Сезон:** (осень-зима)

Неделя:3 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
306	Свежие овощи порц.(огурцы свежие)	30	0,2		0,5	4,2		3			6,9	12,6	4,2	0,2
193	Котлета чудесная из горбуши	80	10,9	10,6	7,2	179,6	0,1	6,5	1		48,8	69,6	36,5	2,2
968	Картофельное пюре	150	3,3	4,5	25,4	140,8	0,1	5,2	0,1		45,1	83,3	31,7	1,1
346	Компот из смеси свежих фруктов и ягод	200	0,3	0,1	27,7	107,6		42,6			73,7	8,8	8	0,8
588	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			19	15,9	86	554,3	0,4	57,3	1,1		192,8	235,2	105	5,5
обед														
428,02	Закуска овощная лёгкая	100	1,3	5	8,8	84,1	0,1	33			42,4	31,2	16,2	0,9
533	Суп картофельный с бобовыми говядиной тушеной	200	4,8	4,7	13,9	125,7	0,1	2,2	0,6		31	65	28,9	1,6
109,01	Печень по строгоновски	80/50	18,6	13,9	4,5	242,8	0,3	32,7	4,6		23,7	328	22,4	8,7
241	Капуста тушеная 1в	150	3,6	4,4	16,6	115,8	0,1	88,3	0,4		108,8	62,4	38,2	2,1
365	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			33,6	28,7	92,4	800,5	0,7	160,2	5,6		240,2	565,5	140,3	14,9
полдник														
382	Кекс детский	75	3,2	15,4	32,3	312	0,3							1,9
955,01	Чай с сахаром молоком концентрированным	215	2,2	0,1	18,3	78,5		0,5			89,9	75,4	13,4	0,9
558,01	Апельсин	100	1,4		8,1	40		60	0,1		34	23	13	0,3
Итого за полдник			6,8	15,5	58,7	430,5	0,3	60,5	0,1		123,9	98,4	26,4	3,1
Итого за день			59,4	60,1	237,1	1785,3	1,4	278	6,8		556,9	899,1	271,7	23,5

МБОУ СОШ № 30

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: 7- 11 лет **День** :четверг **Сезон:** (осень-зима)

Неделя:3 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
306	Овощи свежие порц.(помидоры свежие)	50	0,3		1,9	11,5		10	0,3		4	17,5		0,3
193	Зразы из кур с сыром	80	13,3	20,3	10,2	276,3	0,1	0,2	0,1		108	195,4	30,2	2,2
968	Рис припущенный	150	3,8	4,1	40,6	204,3					28,6	52	16,7	1,1
346	Напиток душистый	200	0,6	0,2	27,9	111,1		9,4			19,6	26,1	14,4	2,9
588	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			22,3	25,3	105,8	725,3	0,3	19,6	0,4		178,5	351,9	85,9	7,7
обед														
428,02	Закуска «Удовольствие»	60	0,9	6	4,5	74,8		15			26,6	20,3	18,2	0,7
533	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8			0,1		22	74	21,6	1
109,01	Суп из овощей с говядиной тушеной	200	2,8	4,6	9,1	88,7	0,1	9,8	0,6		25,8	38,6	19,2	0,8
241	Колбаски детские	80	16,2	8,7	4,9	159,7	0,1	0,4			28,3	169,9	28,6	2,6
241	Макаронные изделия отварные (спагетти)	150	5,3	4,2	36,5	181,6	0,1				11,6	35,4	11,5	0,7
365	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			35,6	28,8	103,9	799,7	0,5	29,2	0,7		148,6	417,1	133,7	7,4
полдник														
382	Запеканка из творога с повидлом	90	1,3	2,5	19,7	102,4					10,4	16,8	7,1	0,5
955,01	Чай с сахаром	215	0,2		15	57,2		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
558,01	Яблоки свежие	100	0,4		11,3	45		13			16	11	9	2,2
Итого за полдник			1,9	2,5	46	204,6		13,1			31,7	36	20,5	3,6
Итого за день			59,8	56,6	255,7	1729,6	0,8	61,9	1,1		358,8	805	240,1	18,7

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :пятница

Рацион: 7- 11 лет **Сезон:** (осень-зима)

Неделя:3 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
306	Сыр	10	2,7	2,7		36,1		0,3			104	54,4		
193	Оладьи из печени	80	10,9	9,6	4,6	143,1	0,2	18,9	2,8		20,8	201,8	19,1	5,5
968	Рожки отварные	150	5,4	4,3	38,4	204	0,1				20,3	45,4	12	0,7
346	Напиток ягодный	200	0,3	0,2	26,8	105,9		5,3			9,2	5,6	2,5	0,2
588	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			23,6	17,5	95	611,2	0,5	24,5	2,8		172,6	368,1	58,2	7,6
обед														
428,02	Закуска «Радость»	75	1,2	7,5	13,1	132,5		4,3	0,5		46,6	42,9	37,9	2,5
533	Борщ из свежей капусты с говядиной тушеной	200	2,6	4,4	10,7	90,2		4,8	0,5		35,7	36,9	26,5	1
109,01	Рыба тушеная с овощами	125	12	6,1	5,6	124	0,5	3	2,2		27,8	23,6	56	1,1
241	Картофельное пюре 1в	150	3,4	4,5	26,4	153,1	0,2	25,8	0,1		50	97,9	37,3	1,3
365	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			24,5	23,2	104,4	731,9	0,8	41,9	3,3		194,4	280,2	192,3	7,5
полдник														
382	Булочка с повидлом	75	5,2	8,9	42,3	251	0,1	0,1			42	66,9	16,2	0,9
955,01	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116		1,2	0,1		240	180	28	0,2
558,01	Мандарин свежий	75	0,6		6,5	28,5	0,1	28,5	0,1		26,3	12,8	8,3	0,1
Итого за полдник			11,4	15,3	58,2	395,5	0,2	29,8	0,2		308,3	259,7	52,5	1,2
Итого за день			59,5	56	257,6	1738,6	1,5	96,2	6,3		675,3	908	303	16,3

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7- 11 лет **День** :понедельник **Сезон:** (осень-зима)

Неделя:4 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
306	Колбаса отварная	80	10,2	17,8	1,2	205,6	0,2				23,2	142,4	17,6	1,4
193	Макаронные изделия отварные (спираль)	150	5,4	4,3	38,4	204	0,1				20,3	45,4	12	0,7
968	Чай с сахаром	215	0,2		15	57,2		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
588	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
588	Сыр	10	2,7	2,7		36,1		0,3			104	54,4		
Итого за завтрак			22,8	25,5	79,8	625	0,5	0,4			171,1	311,3	58,6	4,2
обед														
428,02	Закуска «Весна»	80	0,9	8	4,9	95,6		7,2			27,4	30,6	23,6	0,8
533	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4			0,1		11	37	10,8	0,5
109,01	Суп крестьянский с крупой говядиной тушеной	200	3	5,4	12	99,2	0,1	16,2	0,7		30,6	33,8	17,2	0,8
241	Бифштекс из говядины 1в	80	19,9	10,5		172,9	0,1				18,4	197,7	26,5	2,9
241	Картофель отварной	150	3,1	4	29,6	204	0,2	30			35,9	88,1	42	1,6
365	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			34,7	30,9	95,2	835,2	0,6	57,4	0,8		157,6	466,1	154,7	8,2
полдник														
382	Булочка домашняя	50	3,8	5,7	32,7	189,2	0,1				10,7	35,5	7,4	0,5
955,01	Ряженка	200	2	1,4	8,4	80	0,3	0,6	0,1		248	184	28	0,2
558,01	Яблоки свежие	100	0,4		11,3	45		13			16	11	9	2,2
Итого за полдник			6,2	7,1	52,4	314,2	0,4	13,6	0,1		274,7	230,5	44,4	2,9
Итого за день			63,7	63,5	227,4	1774,4	1,5	71,4	0,9		603,4	1007,9	257,7	15,3

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День

Рацион: 7- 11 лет :вторник **Сезон:** (осень-зима)

Неделя:4 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
306	Котлеты рубленые из птицы 1в	80	13,1	16	13,1	238	0,1				32,3	173,5	33,5	2,6
193	Картофельное пюре 1в	150	3,4	4,5	26,4	153,1	0,2	25,8	0,1		50	97,9	37,3	1,3
968	Напиток ягодный	200	0,3	0,2	26,8	105,9		5,3			9,2	5,6	2,5	0,2
588	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			21,1	21,4	91,5	619,1	0,5	31,1	0,1		109,8	337,9	97,9	5,3
обед														
428,02	Закуска из свежих помидор	60	0,3	9	2	92,8		9,3	0,3		8,1	18,1	1,5	0,3
533	Борщ из свежей капусты с говядиной тушеной	200	2,6	4,4	10,7	90,2		4,8	0,5		35,7	36,9	26,5	1
109,01	Шницель натурально рубленый из горбуши	80	16,2	13,4	8,2	219,1	0,1	1,6			56,1	41,8	46,3	2,8
241	Рис по монастырски	150	3,8	7,8	35	215,1		6,2	3		46,2	79,6	29	1,5
365	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			28,2	35,3	104,5	849,3	0,3	25,9	3,8		180,4	255,3	137,9	7,2
полдник														
382	Ватрушка с творогом	75	4,9	2,4	33,5	166,4	0,1				14,4	47,7	11,1	0,7
955,01	Чай с сахаром	215	0,2		15	57,2		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
558,01	Мандарины свежие	100	0,8		8,6	38	0,1	38	0,1		35	17	11	0,1
Итого за полдник			5,9	2,4	57,1	261,6	0,2	38,1	0,1		54,7	72,9	26,5	1,7
Итого за день			55,2	59,1	253,1	1730	1	95,1	4		344,9	666,1	262,3	14,2

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :среда

Рацион: 7- 11 лет **Сезон:** (осень-зима)

Неделя:4 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
306	Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом	150	5,3	8,9	22,2	183,7	0,1	0,4	0,1		100,4	153,1	44,9	1,9
193	Запеканка из творога с повидлом	120	1,7	3,3	26,2	136,5					13,9	22,3	9,5	0,7
968	Компот из свежих фруктов	200	0,3		27,8	146		14,6			10,5	6,8	4,4	0,6
588	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			11,6	12,9	101,4	588,3	0,2	15	0,1		143,1	243,1	83,4	4,4
обед														
428,02	Салат «Солнышко»	80	1,4	4,1	6	64,7		29			33,1	27,4	10,9	0,7
533	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4			0,1		11	37	10,8	0,5
109,01	Суп картофельный с бобовыми говядиной тушеной	200	4,8	4,7	13,9	125,7	0,1	2,2	0,6		31	65	28,9	1,6
241	Печень по строгоновски	80/50	18,6	13,9	4,5	242,8	0,3	32,7	4,6		23,7	328	22,4	8,7
241	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	3,5	4,7	24,3	153,2	0,1				35,9	107,3	38,7	2,6
365	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			36,1	30,4	97,4	849,9	0,7	67,9	5,3		169	643,6	146,3	15,7
полдник														
382	Корж молочный	50	1,6	2,8	21,1	96	0,8							0,7
955,01	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116		1,2	0,1		240	180	28	0,2
558,01	Яблоки печёные	100	0,4		23,4	139,3		12			15	10,1	8,3	2,1
Итого за полдник			7,6	9,2	53,9	351,3	0,8	13,2	0,1		255	190,1	36,3	3
Итого за день			55,3	52,5	252,7	1789,5	1,7	96,1	5,5		567,1	1076,8	266	23,1

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День

Рацион: 7- 11 лет :четверг **Сезон:** (осень-зима)

Неделя:4 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
306	Овощи свежие порц.(помидоры свежие)	30	0,2		1,1	6,9		6	0,2		2,4	10,5		0,2
193	Фрикадельки из птицы	80	12,4	11,7	6,4	179,4	0,1				29	154,1	27,1	2,3
968	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	5,3	4,2	36,5	181,6	0,1				11,6	35,4	11,5	0,7
588	Чай с шиповником	200	0,5		18,5	74,9		84,1	0,5		9,9	9,6	5,8	2,8
588	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			22,7	16,6	87,7	564,9	0,4	90,1	0,7		71,2	270,5	69	7,2
обед														
428,02	Салат «Фёкла»	100	1,3	10	7	122,6		7,5			35,7	33	32,4	1,1
533	Щи из свежей капусты с говядиной тушеной	200	2,7	4,6	6,6	79	0,1	8,6	0,6		35	34,2	18,3	0,9
109,01	Котлеты «Чудо рыбка» (горбуша)	80	15,4	14,4	4,4	152,4			0,1		47,5	27	32,8	2
241	Сложный гарнир (картофельное пюре+капуста тушеная) 1 в	150	3,1	4,1	18,8	114,9	0,1	20,6	0,3		91,6	65,2	36,2	2,2
241	Компот из смеси свежих фруктов	200	0,3		27,8	146		14,6			10,5	6,8	4,4	0,6
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			27,1	33,8	89,8	737	0,4	51,3	1		238,6	227,1	148,7	8
полдник														
382	Сырники из творога	100	1,7	3,4	20,7	111,2					4,1	16,3	3,6	0,3
955,01	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,8			242	188	30	0,2
558,01	Зефир	53	0,3		42,3	161,1								
Итого за полдник			7,4	8,4	84,6	430,3	0,1	1,8			246,1	204,3	33,6	0,5
Итого за день			57,2	58,8	262,1	1732,2	0,9	143,2	1,7		555,9	701,9	251,3	15,7

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :пятница

Рацион: 7- 11 лет **Сезон:** (осень-зима)

Неделя:4 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
306	Свежие овощи порц.(огурцы свежие)	30	0,2		0,5	4,2		3			6,9	12,6	4,2	0,2
193	Плов из говядины	200	19,2	12,6	42,6	331,3	0,1	4,5	1,5		44,6	216,2	40,7	3,6
968	Чай с сахаром	215	0,2		15	57,2		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
588	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			23,9	13,3	83,3	514,8	0,3	7,6	1,5		75,1	297,9	73,9	5,9
обед														
428,02	Закуска из свежих огурцов	80	0,6	9,4	1,2	117,5		3,4			21,1	28,9	11,6	0,5
533	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4			0,1		11	37	10,8	0,5
109,01	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	3,9	7,1	12,7	116,2	0,1	3,1	0,6		21,9	65	26,7	1
241	Котлета домашняя	80	11,6	12	9,3	189,9	0,2	0,2			19,4	128,6	24,7	1,9
241	Капуста тушеная 1в	150	3,6	4,4	16,6	115,8	0,1	88,3	0,4		108,8	62,4	38,2	2,1
365	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			27,5	35,9	88,5	802,9	0,6	99	1,1		216,5	400,8	146,6	7,6
полдник														
382	Кисель фруктовый из концентрата	200	0,1		24,3	115					0,5			0,1
955,01	Блинчики с маслом	100	7,9	12,2	36,7	272,2	0,1	0,5	0,1		122,4	138,1	28	0,8
558,01	Киви	100	0,8	0,4	8,1	69		180			40	34	25	0,8
558,01	Мармелад	30			23	87,9								
Итого за полдник			8,8	12,6	92,1	544,1	0,1	180,5	0,1		162,9	172,1	53	1,7
Итого за день			60,2	61,8	263,9	1861,8	1	287,1	2,7		454,5	870,8	273,5	15,2

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День

Рацион: 7- 11 лет :понедельник **Сезон:** (весна)

Неделя: 4 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
306	Колбаса докторская отварная	80	10,2	17,8	1,2	205,6	0,2				23,2	142,4	17,6	1,4
193	Макаронные изделия отварные (спираль)	150	5,4	4,3	38,4	204	0,1				20,3	45,4	12	0,7
968	Чай с сахаром	215	0,2		15	57,2		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
588	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
588	Сыр	10	2,7	2,7		36,1		0,3			104	54,4		
Итого за завтрак			22,8	25,5	79,8	625	0,5	0,4			171,1	311,3	58,6	4,2
обед														
428,02	Закуска «Весна»	80	0,9	8	4,9	95,6		7,2			27,4	30,6	23,6	0,8
109,01	Яйцо вареное	20	2,5	2,3	0,1	31,4			0,1		11	37	10,8	0,5
241	Суп крестьянский с крупой говядиной тушеной	200	3	4,4	12,2	97,7	0,1	16,3	0,7		31,8	34,8	17,4	0,8
241	Бифштекс из говядины 1в	80	19,9	10,5		172,9	0,1				18,4	197,7	26,5	2,9
241	Картофель отварной	150	3,1	4	29,6	204	0,2	30			35,9	88,1	42	1,6
241	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			34,7	29,9	95,4	833,7	0,6	57,5	0,8		158,8	467,1	154,9	8,2
полдник														
382	Булочка домашняя	50	3,8	5,7	32,7	189,2	0,1				10,7	35,5	7,4	0,5
955,01	Ряженка	200	2	1,4	8,4	80	0,3	0,6	0,1		248	184	28	0,2
558,01	Яблоки свежие	100	0,4		11,3	45		13			16	11	9	2,2
Итого за полдник			6,2	7,1	52,4	314,2	0,4	13,6	0,1		274,7	230,5	44,4	2,9
Итого за день			63,7	62,5	227,6	1772,9	1,5	71,5	0,9		604,6	1008,9	257,9	15,3

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :вторник

Рацион: 7- 11 лет **Сезон:** (весна)

Неделя: 4 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
306	Котлета рубленая из птицы 1в	80	13,1	16	13,1	238	0,1				32,3	173,5	33,5	2,6
193	Картофельное пюре 1в	150	3,4	4,5	26,4	153,1	0,2	25,8	0,1		50	97,9	37,3	1,3
968	Напиток ягодный	200	0,3	0,2	26,8	105,9		5,3			9,2	5,6	2,5	0,2
588	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			21,1	21,4	91,5	619,1	0,5	31,1	0,1		109,8	337,9	97,9	5,3
обед														
428,02	Закуска из свежих помидор	60	0,3	9	2	92,8		9,3	0,3		8,1	18,1	1,5	0,3
109,01	Борщ из свежей капусты с говядиной тушеной	200	2,7	4	10,7	86,9		4,8	0,5		36,6	37,6	26,6	1
241	Шницель натуральный из горбуши	80	16,2	13,4	8,2	219,1	0,1	1,6			56,1	41,8	46,3	2,8
241	Рис по монастырски	150	3,8	7,8	35	215,1		6,2	3		46,2	79,6	29	1,5
241	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			28,3	34,9	104,5	846	0,3	25,9	3,8		181,3	256	138	7,2
полдник														
382	Ватрушка с творогом	75	4,9	2,4	33,5	166,4	0,1				14,4	47,7	11,1	0,7
955,01	Чай с сахаром	215	0,2		15	57,2		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
558,01	Мандарин свежий	100	0,8		8,6	38	0,1	38	0,1		35	17	11	0,1
558,01	Мармелад	18			13,8	52,7								
Итого за полдник			5,9	2,4	70,9	314,3	0,2	38,1	0,1		54,7	72,9	26,5	1,7
Итого за день			55,3	58,7	266,9	1779,4	1	95,1	4		345,8	666,8	262,4	14,2

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День

Рацион: 7- 11 лет :среда **Сезон:** (весна)

Неделя: 4 **Возраст:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
306	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	150	5,3	8,9	22,2	183,7	0,1	0,4	0,1		100,4	153,1	44,9	1,9
193	Запеканка из творога с повидлом	120	1,7	3,3	26,2	136,5					13,9	22,3	9,5	0,7
968	Компот из свежих фруктов	200	0,3		27,8	146		14,6			10,5	6,8	4,4	0,6
588	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			11,6	12,9	101,4	588,3	0,2	15	0,1		143,1	243,1	83,4	4,4
обед														
428,02	Закуска из свеклы	80	0,9	12	5,2	133		4			24,4	22,7	23,9	0,8
109,01	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4			0,1		11	37	10,8	0,5
241	Суп картофельный с бобовыми говяд.тушеной	200	4,8	4,7	13,9	125,7	0,1	2,2	0,6		31	65	28,9	1,6
241	Печень по-строгоновски	80/50	18,6	13,9	4,5	242,8	0,3	32,7	4,6		23,7	328	22,4	8,7
241	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	3,5	4,7	24,3	153,2	0,1				35,9	107,3	38,7	2,6
241	Сок фруктовый	200	1		23,4	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			35,6	38,3	96,6	918,2	0,7	42,9	5,3		160,3	638,9	159,3	15,8
полдник														
382	Корж молочный	50	1,6	2,8	21,1	96	0,8							0,7
955,01	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116		1,2	0,1		240	180	28	0,2
558,01	Апельсин	200	2,8		16,2	80	0,1	120	0,1		68	46	26	0,6
Итого за полдник			10	9,2	46,7	292	0,9	121,2	0,2		308	226	54	1,5
Итого за день			57,2	60,4	244,7	1798,5	1,8	179,1	5,6		611,4	1108	296,7	21,7

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День :четверг

Рацион: 7- 11 лет

Сезон: (весна)

Неделя: 4

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
306	Овощи свежие порц.(помидоры свежие)	30	0,2		0,1	6,9		6	0,2		2,4	10,5		0,2
193	Фрикадельки из птицы	80	12,4	11,7	6,4	179,4	0,1				29	154,1	27,1	2,3
968	Макаронные изделия отварные (рожки)	150	5,3	4,2	36,5	181,6	0,1				11,6	35,4	11,5	0,7
588	Чай с шиповником	200	0,5		18,5	74,9		84,1	0,5		9,9	9,6	5,8	2,8
588	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			22,7	16,6	87,7	564,9	0,4	90,1	0,7		71,2	270,5	69	7,2
обед														
428,02	Закуска из свежих огурцов	75	0,5	8,8	1,2	110,2		3,2			19,7	27,1	10,9	0,5
109,01	Щи из свежей капусты с говядиной тушеной	200	2,8	4,2	6,7	75,7		8,6	0,6		35,9	35	18,5	0,9
241	Котлета «Чудо рыбка» из горбуши	80	15,4	14,4	4,4	152,4			0,1		47,5	27	32,8	2
241	Сложный гарнир (капуста тушеная+картофельное пюре) 1в	150	3,2	4,3	22,1	127,8	0,1	12,9	0,2		70,6	74,2	34,7	2,4
241	Компот из смеси св.фруктов	200	0,3		27,8	146		14,6			10,5	6,8	4,4	0,6
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			26,5	32,4	87,4	734,2	0,3	39,3	0,9		202,5	231	125,9	7,6
полдник														
382	Сырники из творога	100	1,7	3,4	20,7	111,2					4,1	16,3	3,6	0,3
955,01	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,1	1,8			242	188	30	0,2
558,01	Зефир	53	0,3		42,3	161,1								
Итого за полдник			7,4	8,4	84,6	430,3	0,1	1,8			246,1	204,3	33,6	0,5
Итого за день			56,6	57,4	259,7	1729,4	0,8	131,2	1,6		519,8	705,8	228,5	15,3

МБОУ СОШ № 30

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День

Рацион: 11 лет и старше :пятница **Сезон:** (весна)

Неделя: 4 **Возраст:** 11 лет старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
306	Овощи свежие порц.(огурцы свежие)	50	0,4		0,9	7		5			11,5	21	7	0,3
193	Плов из говядины	200	19,2	12,6	42,6	331,3	0,1	4,5	1,5		44,6	216,2	40,7	3,6
588	Чай с сахаром	215	0,2		15	57,2		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
588	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
588	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за завтрак			24,1	13,3	83,7	517,6	0,3	9,6	1,5		79,7	306,3	76,7	6
обед														
428,02	Салат простой	80	1,6	8	6,9	104,6		7,2	0,1		26,8	33,4	27,6	0,9
109,01	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4			0,1		11	37	10,8	0,5
241	Суп картофельный с крупой рыбными консервами	250	4,9	8,9	15,9	145,3	0,1	3,9	0,7		27,4	81,3	33,4	1,2
241	Котлета домашняя	100	14,6	15	11,6	237,4	0,2	0,2			24,3	160,8	30,9	2,3
241	Капуста тушеная 2в	200	4,8	5,9	22,1	154,4	0,2	117,8	0,5		131,9	83,3	46	2,7
584	Сок фруктовый	200	1		23,1	110		4			16	18	10	0,4
584	Хлеб пшеничный 1с	30	2,3	0,3	14,9	67,8	0,1				7,8	24,9	10,5	0,5
584	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3	0,1				10,5	36	14,1	0,7
Итого за обед			33,7	40,8	105,2	905,2	0,7	133,1	1,4		255,7	474,7	183,3	9,2
полдник														
382	Компот из сухофруктов	200	0,6		35,1	139,5		0,5			56	19,3	7,5	1,6
955,01	Блинчики с маслом	100	7,9	12,2	36,7	272,2	0,1	0,5	0,1		122,4	138,1	28	0,8
558,01	Киви	100	0,8	0,4	8,1	69		180			40	34	25	0,8
382	Мармелад	50			38,3	146,5								
Итого за полдник			9,3	12,6	118,2	627,2	0,1	181	0,1		218,4	191,4	60,5	3,2
Итого за день			67,1	66,7	307,1	2050	1,1	323,7	3		553,8	972,4	320,5	18,4