

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
ООО «ОЛИМПИА»


Т.Ю. Бабаева

«01» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАОУ
ДСОШ №2


Т.В. Шилина

«01» сентября 2023 г.

**Примерное 15-дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
для учащихся 1-4 классов и учащихся с ОВЗ
МАОУ ДСОШ №2
Дятьковского района Брянской области**

2023 - 2024 гг.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Питание школы 1-4 класс СОШ2 пи

День: понедельник

Сезон: 01 01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Старшие, Младшие

№ 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														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220/10/10	6	11	30	242			0,11		19	146	97	3
382	Какао с молоком.	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31	1
338	Яблоки	100			10	47		7	5		16	11	9	2
Итого за Завтрак			17	21	60	576		8,6	5,34		355	395	151	7
Обед														
103	Суп из овощей	250	2	5	9	103	0,1	10,2	0,94		36	55	22	1
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220/10/10	6	11	30	242			0,11		19	146	97	3
382	Какао с молоком.	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31	1
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Обед			22	27	92	710	0,2	11,9	1,28		357	477	176	7
Итого за день			39	48	172	1286	0,2	20,5	6,62		752	872	327	14

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Питание школы 1-4 класс СОШ2 пи

День: вторник

Сезон: 01 01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Старшие, Младшие

№ 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														
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150/5	19	9	81	494	0,5		0,05		38	441	295	10
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1		2	14		15			8	16	12	1
Итого за Завтрак			34	31	122	925	0,7	18,9	36,61		68	603	336	14
Обед														
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28	1
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
302	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	19	9	81	494	0,5		0,05		38	441	295	10
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Обед			36	36	137	1040	0,8	11,2	239,61		114	722	352	14
Итого за день			70	67	259	1965	1,5	30,1	276,22		202	1325	688	28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Питание школы 1-4 класс СОШ2 пи

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Старшие, Младшие

№ 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														
265	Плов из свинины	50/125	19	20	32	387	0,1	4,7	186,85		17	237	48	3
382	Какао с молоком.	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Печенье	14	3		21	104								
Итого за Завтрак			29	25	91	714	0,2	6,1	187		165	391	91	5
Обед														
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
265	Плов из свинины	50/125	19	20	32	387	0,1	4,7	186,85		17	237	48	3
382	Какао с молоком.	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31	1
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	104	0,2	0,2			29	50	16	1
Итого за Обед			28	29	87	733	0,4	26,5	383,55		212	455	120	6
Итого за день			57	54	178	1447	0,6	32,6	575,55		377	846	211	11

ООО "ОЛИМПИА"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Питание школы 1-4 класс СОШ2 пи

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Старшие, Младшие

№ 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														
241	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	50/30	16	15	2	212	0,1	0,3	0,03		16	171	20	2
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
338	Яблоки	180	1	1	18	85	0,1	12,6	9		29	20	16	4
Итого за Завтрак			26	24	77	640	0,4	13,1	9,1		78	270	58	8
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
241	МЯСО ОТВАРНОЕ (СВИНИНА)	50/30	16	15	2	212	0,1	0,3	0,03		16	171	20	2
309	Макаронные отварные.	170	6	6	33	219	0,1		0,05		9	42	9	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	104	0,2	0,2			29	50	16	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого за Обед			28	28	84	731	0,5	30,9	201,03		103	323	71	5
Итого за день			54	52	161	1371	0,9	44	210,13		181	593	129	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Питание школы 1-4 класс СОШ2 пи

День: пятница

Сезон: 01 01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: Старшие, Младшие

№ 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														
259	Жаркое по-домашнему	65/125	18	20	20	328	0,2	25,2	3,39		23	225	47	3
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого за Завтрак			22	22	72	574	0,3	26,8	103,39		55	276	64	4
Обед														
115	Суп с крупой	250	3	7	20	151	0,1	1,7	0,04		12	37	11	1
259	Жаркое по-домашнему	65/125	18	20	20	328	0,2	25,2	3,39		23	225	47	3
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Печенье	14	3		21	104								
Итого за Обед			27	28	105	781	0,4	28,5	103,43		62	304	73	5
Итого за день			49	50	177	1355	0,7	55,3	206,82		117	580	137	9

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Питание школы 1-4 класс СОШ2 пи

День: понедельник

Сезон: 01 01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Старшие, Младшие

№ 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														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	120/20	17	23	36	437	0,1	0,1	0,2		125	195	20	1
379,01	Кофейный напиток с молоком.	200	3	3	25	134		1,3	0,03		120	90	14	
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого за Завтрак			28	33	84	761	0,1	1,7	0,31		444	416	50	2
Обед														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	110/20	15	22	34	406	0,1	0,1	0,19		116	181	19	1
97	Суп картофельный	250	3	3	20	116	0,1	23,2	203,38		17	76	31	1
379,01	Кофейный напиток с молоком.	200	3	3	25	134		1,3	0,03		120	90	14	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Обед			24	29	92	734	0,3	24,7	203,6		275	385	76	3
Итого за день			52	62	176	1495	0,4	26,4	203,91		719	801	126	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Питание школы 1-4 класс СОШ2 пи

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Старшие, Младшие

№ реп.	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
Завтрак														
260,01	Гуляш из курицы	50/50	14	19	5	243	0,1	5,6	53,44		20	142	23	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150/5	19	9	81	494	0,5		0,05		38	441	295	10
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Завтрак			36	29	114	874	0,7	8,6	53,63		86	627	333	14
Обед														
103	Суп из овощей	250	2	5	9	103	0,1	10,2	0,94		36	55	22	1
260,01	Гуляш из курицы	50/50	14	19	5	243	0,1	5,6	53,44		20	142	23	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150/5	19	9	81	494	0,5		0,05		38	441	295	10
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	52	0,1	0,1			15	25	8	1
Итого за Обед			37	34	119	951	0,8	18,8	54,57		115	669	351	15
Итого за день			73	63	233	1825	1,5	27,4	108,2		201	1296	684	29

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Питание школы 1-4 класс СОШ2 пи

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Старшие, Младшие

№ реп.	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
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
279	Тефтели мясные (2-й вариант)	60/50	10	10	17	198	0,1	6,3	0,2		12	113	22	2
309	Макароны отварные.	150/5	6	5	30	199	0,1		0,05		9	38	9	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
338	Яблоки	180	1	1	18	85	0,1	12,6	9		29	20	16	4
Итого за Завтрак			20	17	94	624	0,4	26,6	9,25		79	221	67	8
Обед														
101	Суп картофельный с крупой	250	2	3	17	109	0,1	16,5	202,25		14	62	25	1
279	Тефтели мясные (2-й вариант)	60/50	10	10	17	198	0,1	6,3	0,2		12	113	22	2
309	Макароны отварные.	150/5	6	5	30	199	0,1		0,05		9	38	9	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Печенье	14	3		21	104								
Итого за Обед			24	19	113	745	0,4	23	202,5		60	255	70	5
Итого за день			44	36	207	1369	0,8	49,6	211,75		139	476	137	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Питание школы 1-4 класс СОШ2 пи

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Старшие, Младшие

№ реп.	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
Завтрак														
251	Поджарка из свинины	60/15	17	22	4	279	0,1	6,3	0,23		26	183	28	3
304	Рис отварной.	160/5	4	7	44	250			0,08		5	90	30	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Завтрак			24	30	76	664	0,2	6,5	0,31		56	315	72	5
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
251	Поджарка из свинины	60/15	17	22	4	279	0,1	6,3	0,23		26	183	28	3
304	Рис отварной.	160/5	4	7	44	250			0,08		5	90	30	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	104	0,2	0,2			29	50	16	1
Итого за Обед			30	36	100	843	0,6	17,3	201,81		91	412	110	7
Итого за день			54	66	176	1507	0,8	23,8	202,12		147	727	182	12

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Питание школы 1-4 класс СОШ2 пи

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: Старшие, Младшие

№ реп.	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
Завтрак														
71.01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
234	Котлеты рыбные	75	9	8	5	127	0,1	0,5	4,95		15	113	18	
312	Пюре картофельное.	150	2	3	8	85	0,1	3,3	2,34		24	51	17	1
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	15/25	5	5	12	113		0,2	0,07		155	97	11	
Итого за Завтрак			19	17	69	523	0,3	7,1	7,43		229	322	64	2
Обед														
111	Суп с макаронными изделиями	250	3	5	16	121		1,4	0,03		10	30	9	1
234	Котлеты рыбные	80	9	8	5	135	0,1	0,5	5,28		16	121	20	1
312	Пюре картофельное.	160	2	4	8	91	0,1	3,5	2,5		25	54	18	1
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2	
	Хлеб ржаной	40	3	1	17	104	0,2	0,2			29	50	16	1
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/30	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
Итого за Обед			24	24	91	709	0,4	5,9	7,96		250	387	79	5
Итого за день			43	41	160	1232	0,7	13	15,39		509	709	143	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Питание школы 1-4 класс СОШ2 пи

День: понедельник

Сезон: 01 01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Старшие, Младшие

№ 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														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/20	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	120/20	17	23	36	437	0,1	0,1	0,2		125	195	20	1
382	Какао с молоком.	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31	1
Итого за Завтрак			28	33	76	724	0,1	1,7	0,43		445	433	65	3
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22	1
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	110/15	15	21	32	390	0,1	0,1	0,18		111	174	18	1
382	Какао с молоком.	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Обед			24	31	79	704	0,3	31,8	201,28		300	375	83	4
Итого за день			52	64	155	1428	0,4	33,5	201,71		745	808	148	7

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Питание школы 1-4 класс СОШ2 пи

День: вторник

Сезон: 01 01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Старшие, Младшие

№ 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														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	15/25	5	5	12	113		0,2	0,07		155	97	11	
227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (Минтай)	75	14	6		113	0,1	0,7	8,52		35	206	47	1
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Завтрак			33	22	81	667	0,3	1,3	8,71		378	479	91	3
Обед														
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28	1
227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (Минтай)	90	16	8		136	0,1	0,8	10,23		43	247	56	1
309	Макароны отварные.	160	6	5	31	206	0,1		0,05		9	39	9	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	15/25	5	5	12	113		0,2	0,07		155	97	11	
Итого за Обед			33	24	88	719	0,4	8,5	213,35		266	560	118	4
Итого за день			66	46	169	1386	0,7	9,8	222,06		644	1039	209	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Питание школы 1-4 класс СОШ2 пи

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Старшие, Младшие

№ 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														
256	мясо тушеное	50/15	8	17	8	204			0,05		7	83	12	1
304	Рис отварной.	150/5	4	6	41	235			0,07		5	85	28	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого за Завтрак			16	25	85	622	0,1	0,2	0,12		42	219	56	3
Обед														
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
256	мясо тушеное	50/15	8	17	8	204			0,05		7	83	12	1
304	Рис отварной.	150/5	4	6	41	235			0,07		5	85	28	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Печенье	14	3		21	104								
Итого за Обед			20	28	111	775	0,2	20,5	201,67		77	262	79	4
Итого за день			36	53	196	1397	0,3	20,7	201,79		119	481	135	7

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Питание школы 1-4 класс СОШ2 пи

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Старшие, Младшие

№ 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														
71.01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
260	Гуляш из свинины	50/50	15	17	4	225	0,1	4,1	0,16		19	154	22	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150/5	19	9	81	494	0,5		0,05		38	441	295	10
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого за Завтрак			38	28	122	906	0,7	7,3	0,21		94	659	337	13
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2	2	17	97	0,1	12,5	161,8		12	51	19	1
260	Гуляш из свинины	50/50	15	17	4	225	0,1	4,1	0,16		19	154	22	2
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150/5	19	9	81	494	0,5		0,05		38	441	295	10
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
Итого за Обед			39	29	130	951	0,8	16,8	162,01		94	688	350	14
Итого за день			77	57	252	1857	1,5	24,1	162,22		188	1347	687	27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Питание школы 1-4 класс СОШ2 пи

День: пятница

Сезон: 01 01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возраст: Старшие, Младшие

№ реп.	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
Завтрак														
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	75	11	18	11	250	0,1		0,07		20	115	17	2
312	Пюре картофельное.	150	2	3	8	85	0,1	3,3	2,34		24	51	17	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	10/20	4	3	9	85		0,2	0,05		116	73	8	
Итого за Завтрак			20	25	56	555	0,3	3,7	2,46		185	281	56	4
Обед														
115	Суп с крупой	250	3	7	20	151	0,1	1,7	0,04		12	37	11	1
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	75	11	18	11	250	0,1		0,07		20	115	17	2
312	Пюре картофельное.	160	2	4	8	91	0,1	3,5	2,5		25	54	18	1
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	20	2	1	9	52	0,1	0,1			15	25	8	1
	Печенье	14	3		21	104								
Итого за Обед			21	30	84	705	0,4	5,4	2,61		75	235	56	5
Итого за день			41	55	140	1260	0,7	9,1	5,07		260	516	112	9
Итого за период			807	814	2811	22180	11,7	419,9	2509,56		5300	12416	4055	198
Среднее значение за период			44,8	45,2	156,2	1232,2	0,7	23,3	156,1		264,4	629,8	225,3	11

Составил _____ Филина Ирина Николаевна Утвердил _____
М.П.