Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Согласовано: Директор МАОУ лицей №130 (Н.Ю. Кортышева)

Утверждаю
Директор "Комбинат питания "Школьно-базовый"
Шехерев М.С.

Примерное двухнедельное меню

Рацион: инвалиды 1-4 классы **День:** понедельник **Сезон: зима-весна 2018**
Неделя: 1 **Возрастная категория:** с 7 до 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														
3,26	Бутерброд с джемом	20/30	2,3	0,9	18	89,2	0,1				7,1	26,2	10,3	0,6
257,96	Каша молочная пшенная	210	8,4	12,8	43	324	0,2	1,3	0,1		132,4	203,5	54,7	1,5
642	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	149		1,3			122,6	116,2	21,6	0,7
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45		6,2			16	11	9	2,2
Обед														
58,03	Суп из овощей со сметаной*	200/10	1,6	6,2	7,7	99,1	0,1	17,3	0,8		35,2	47,9	18,1	0,7
273	Кнели из говядины	80	13	6,9	4,3	135,8	0,1	0,2	0,1		46,9	91,7	21,9	0,9
150,02	Макаронные изделия с овощной подгарнировкой	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	0,1		0,1		21,3	47,6	8,8	0,9
82,03	Кисель "Валетек"	200			24	95	0,3	25	0,1					
299,08	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1				6	19,5	4,2	0,3
Итого за день			38,6	36,2	192,8	1267,4	1	51,3	1,2		394,5	595,2	158	8,6

День: вторник
Неделя: 1

№ 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														
318,14	Тефтели из говядины с рисом	80	9,9	6,4	9,6	146	0,1	0,5			15,9	96,2	19	0,9
482	Капуста тушеная	150	2,6	3,9	10,9	83	0,1	104,5	0,4		65,7	45	23,6	1,2
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	59,2		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9
299	Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1				6,6	25,5	9,9	0,6
Обед														
46,07	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200/10	1,6	6,2	6,4	92,2	0,1	32,5	1		45,5	44,6	18	0,7
280	Гуляш из говядины	100	13,5	11,1	5,1	183,4	0,1	1,1	0,1		20	130,6	23,5	1,1
232,08	Рис припущенный с овощной подгарнировкой	150/20	3,9	6,7	39,1	235,7	0,1	1,2	0,5		10,2	88,4	29,7	0,7
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2		1	0,2		23,4	38,4	18,4	0,7
299,08	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1				6	19,5	4,2	0,3
Итого за день			38,5	35,7	157	1120,3	0,7	143,7	2,2		208,4	529,6	160,9	7,9

День: среда
Неделя: 1

№ 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														
3,1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	0,1	0,4			162,6	106,5	17,4	0,8
287,08	Запеканка творожная с молоком сгущеным"	130/20	23,3	16,2	31,5	367,1	0,1	0,3	0,2		276,6	317,7	38,4	1
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
Обед														
56,09	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,9	6,3	13,9	122,3	0,1	6,1	0,8		31,9	65,5	21,8	0,9
184,04	Кура запеченная	100	20,7	17,3	1,2	278,7					35,3	109,3	14	1,2
472,09	Картофельное пюре с овощной подгарнировкой	150/20	3,2	5,4	22	153,1	0,2	25,9	0,1		48,4	97,4	33,1	1,2
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6		0,4			44,8	15,4	6	1,3
395	Ватрушка с повидлом	75	4,6	3,2	49	240,7	0,1	0,1	0,1		14,8	48	9,9	0,9
299,08	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1				6	19,5	4,2	0,3
Итого за день			64,3	53,8	201,3	1586,8	0,7	33,3	1,2		632,7	819,1	158,6	9,3

День: четверг
Неделя: 1

№ 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														
406,21	Рагу из филе куры (мякоть) с овощной подгарнировкой	235/20	20,4	9,3	28,9	284,6	0,3	33,8	3,3		46,8	233,3	68,1	3
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	59,2		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9
299	Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1				6,6	25,5	9,9	0,6
Обед														
49,01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной*	200/10	1,6	6,1	8,1	102,9	0,1	13,9	1		45,5	47,7	20,4	1
2,03	Фрикадельки из говядины в соусе	80/20	12,2	9,2	7,3	162,2	0,1	0,3			39,7	126,3	20,7	0,9
255,02	Каша гречневая рассыпчатая с овощной подгарнировкой	150/20	5,6	9,7	27,6	222			0,1		17,3	133,9	89,1	3,1
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		24,3	97,8		220	1		12,4	3,4	3,4	5,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45		6,2			16	11	9	2,2
299,08	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1				6	19,5	4,2	0,3
Итого за день			47,3	36,1	161	1173,3	0,7	277,1	5,4		205,4	642	239,4	17,9

День: пятница
Неделя: 1

№ 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														
201	Рыба запеченая в омлете	80	16,2	10,3	2,7	168,1	0,2	0,7	0,1		40,2	183,4	22,8	1,1
232,28	Рис припущенный с овощной подгарнировкой	150/20	2,3	8,5	21,4	174			0,1		0,9	39,2	12,1	0,3
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
299	Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1				6,6	25,5	9,9	0,6
Обед														
63,03	Суп картофельный с горохом	200	4,2	3,5	16,1	114,1	0,2	4,7	1		33,7	71,8	28,7	1,7
115	Сосиски отварные	100	11	23,9	1,6	266					35	159	20	1,8
482	Капуста тушеная	150	2,6	3,9	10,9	83	0,1	104,5	0,4		65,7	45	23,6	1,2
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109		2,5			6,9	4,4	3,6	1
414,03	Булочка "Гребешок"	75	5,7	6	44,9	263,9	0,1		0,1		16	58,5	10,2	0,9
299,08	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1				6	19,5	4,2	0,3
Итого за день			48,5	57,7	180,3	1434,6	0,8	112,5	1,7		223,3	646,1	148,9	10,6

День: суббота
Неделя: 1

№ 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														
3,05	Бутерброд с сыром	15/30	6,9	6	14,6	143,4		0,3	0,1		206	127,5	14,2	0,6
257,36	Каша молочная овсяная	210	7,5	13,8	31,4	282,8	0,2	1,3	0,1		142,6	230,5	69,3	1,7
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	59,2		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9
689	Кондитерские изделия (инд.упак.)	1шт.												
Обед														
357,04	Суп "Полевой" со сметаной	200/10	3,3	7,8	21	170	0,1	15,4	0,1		28,6	85,4	29	1,2
307	Котлета из говядины*	80	12,2	10	10,9	187,3	0,1	0,2			35,5	119	21,5	1,1
155,02	Макароны "Светофор"	150	5	7	26,3	191,9	0,1	2,1	1,3		12,4	45,5	15,5	0,9
613	Напиток из черной смородины	200	0,2		24,7	96,6		18			7,4	5,2	5	0,3
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45		6,2			16	11	9	2,2
299,08	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1				6	19,5	4,2	0,3
Итого за день			39,6	45,5	178,5	1297,2	0,6	46,4	1,6		469,6	685	182,3	10

День: понедельник
Неделя: 2

№ 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														
	Йогурт фруктовый	1/100	3	1,2	8,5	77		0,6			124	95	15	0,1
257,96	Каша молочная рисовая	210	5,8	11,8	40,4	293,6	0,1	1,3	0,1		123,6	153,7	35,3	0,6
692,04	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,4	23,1	114,4		0,7			60,4	45	7	0,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45		6,2			16	11	9	2,2
Обед														
70,03	Рассольник домашний со сметаной *	200/10	1,9	6,3	12,4	115,6	0,1	14,9	0,8		39,3	59,8	23,4	0,9
318,15	Тефтели из говядины с соусом	80/20	10,4	9,4	9,6	168,6	0,1	2,9			35,1	110,9	19,2	1
255,02	Каша гречневая рассыпчатая с овощной подгарнировкой	150/20	5,6	9,7	27,6	222			0,1		17,3	133,9	89,1	3,1
213,02	Напиток "Вита Лайт НК"	200			9,4	33,3	0,4	27,9	0,2					
299,08	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1				6	19,5	4,2	0,3
Итого за день			33,9	41,6	165,4	1190,5	0,8	54,5	1,2		428,7	660,4	211,6	9,1

День: вторник
Неделя: 2

№ 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														
132,01	Суфле из кур с маслом сливочным	80/5	14,7	17	3,7	246,5		0,1	0,1		49,2	117,4	13,6	1,2
150	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,7	35,6	209,3	0,1		0,1		21,3	47,6	8,8	0,9
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	59,2		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9
299	Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1				6,6	25,5	9,9	0,6
Обед														
62,03	Суп крестьянский со сметаной*	200/10	1,8	6,5	8,7	101,7	0,1	34,1	0,8		37,5	45,6	17,1	0,7
282,01	Жаркое по-домашнему	235	12,3	13,4	23,8	283,1	0,2	10,6	0,2		32,9	180,9	51,7	2,2
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6		0,4			44,8	15,4	6	1,3
395	Ватрушка с повидлом	75	4,6	3,2	49	240,7	0,1	0,1	0,1		14,8	48	9,9	0,9
299,08	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1				6	19,5	4,2	0,3
Итого за день			45,5	46,2	204,7	1455,7	0,7	48,2	1,3		228,2	541,3	135,8	9,8

День: среда
Неделя: 2

№ 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														
3,1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	0,1	0,4			162,6	106,5	17,4	0,8
188,06	Пудинг творожный с молоком сгущеным	130/20	19,4	13,9	37,9	364	0,1	0,4	0,1		222,2	285	35	1,3
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
Обед														
49,11	Борщ "Сибирский" со сметаной	200/10	1,9	6,3	10	97,2	0,1	13,2	1,1		49,6	48,1	21,3	1,1
140,01	Рыба тушеная с овощами	105	20,1	9,6	2,8	177,4	0,2	3	1,2		31,1	209,6	35,1	0,8
232,28	Рис припущенный с овощной подгарнировкой	150/20	2,3	8,5	21,4	174			0,1		0,9	39,2	12,1	0,3
613	Напиток из черной смородины	200	0,2		24,7	96,6		18			7,4	5,2	5	0,3
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45		6,2			16	11	9	2,2
299,08	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1				6	19,5	4,2	0,3
Итого за день			54,5	44,1	161,4	1263,5	0,6	41,3	2,5		508,1	763,9	152,9	8,8

День: четверг
Неделя: 2

№ 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														
322,02	Печень "по-строгановски**	75	13,8	11	2,4	164,1	0,2	25,6	6,9		26,6	245,4	16,3	5,3
255,02	Каша гречневая рассыпчатая с овощной подгарнировкой	150/20	5,6	9,7	27,6	222			0,1		17,3	133,9	89,1	3,1
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	59,2		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9
299	Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1				6,6	25,5	9,9	0,6
Обед														
229,01	Суп-пюре гороховый с гренками	200/10	4,9	4,6	20,1	142,9	0,2	1,8	0,4		57,6	72,6	18,2	1
289	Биточки из говядины	80	12,2	10	10,9	187,3	0,1	0,2			35,5	119	21,5	1,1
482	Капуста тушеная	150	2,6	3,9	10,9	83	0,1	104,5	0,4		65,7	45	23,6	1,2
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109		2,5			6,9	4,4	3,6	1
414	Булочка "Веснушка"	75	6,1	5	45,6	252,2	0,1		0,1		19,5	63,9	12,2	1
299,08	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1				6	19,5	4,2	0,3
Итого за день			51,8	45,8	200,4	1419,3	0,9	137,5	7,9		256,8	770,6	213,2	16,3

День: пятница
Неделя: 2

№ 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														
356	Шницель рыбный натуральные с маслом сливочным	80/5	16,6	17,7	8,6	260,7	0,2	2,4	0,1		35,2	181,5	29,4	1
472,09	Картофельное пюре с овощной подгарнировкой	150/20	3,2	5,4	22	153,1	0,2	25,9	0,1		48,4	97,4	33,1	1,2
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9		0,1			5,3	8,2	4,4	0,9
299	Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1				6,6	25,5	9,9	0,6
Обед														
46,07	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной*	200/10	1,6	6,2	6,4	92,2	0,1	32,5	1		45,5	44,6	18	0,7
184,05	Кура отварная*	100	23,2	17,4	1,5	274,3		0,5	0,1		35,5	163,2	19,9	1,8
150,02	Макаронные изделия с овощной подгарнировкой	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	0,1		0,1		21,3	47,6	8,8	0,9
213,01	Напиток из шиповника	200	0,7		24,3	97,8		220	1		12,4	3,4	3,4	5,1
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45		6,2			16	11	9	2,2
299,08	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1				6	19,5	4,2	0,3
Итого за день			57,3	53,2	163	1388,9	0,8	287,6	2,4		239,2	633,5	149,5	15,5

День: суббота
Неделя: 2

№ 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														
3,1	Бутерброд с сыром	15/30	6,2	4,9	15,2	131,4	0,1	0,4			162,6	106,5	17,4	0,8
115	Сосиски отварные	100	11	23,9	1,6	266					35	159	20	1,8
226,06	Овощи припущенные	150	3,3	4,4	12,6	102,2	0,1	30	4,7		64,2	77,4	38,1	1,1
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,2	59,2		2,9			8,1	9,8	5,2	0,9
Обед														
65,08	Суп картофельный со сметаной	200/10	1,8	4,7	11	106,7	0,1	8	0,6		28,5	58,1	21,5	0,9
687,03	Зразы "Школьные"с соусом	80/20	10,9	11,8	9,1	190,6	0,1	1,3	0,1		19	107,4	18,5	1,2
255,02	Каша гречневая рассыпчатая с овощной подгарнировкой	150/20	5,6	9,7	27,6	222			0,1		17,3	133,9	89,1	3,1
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2		1	0,2		23,4	38,4	18,4	0,7
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	45		6,2			16	11	9	2,2
299,08	Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	2,3	0,2	14,6	71,4	0,1				6	19,5	4,2	0,3
Итого за день			43,9	60,3	157,6	1365,3	0,5	49,8	5,7		387,1	752,6	250,8	13,8