Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Согласовано:
Директор МАОУ Лицей №130
Ганичева И.А.

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

Примерное двухнедельное меню

Рацион: Завтрак 1-4 классы (бюджет.ср-ва)

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: осень-зима 2018
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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
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 с маслом	200/10	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
351,02	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,1	9,3	0,1	24	16,5	13,5	3,3
Итого за день			15,1	18,2	101,5	629,7	0,4	11,9	0,2	286,1	362,4	100,1	6,1

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
6,08	Тефтели из говядины с рисом	80	12,7	9,7	6	155	0,1	0,1	0,1	38,7	81,2	15,8	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
198	Чай с лимоном	207	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
Итого за день			17,9	14,6	47,3	375,8	0,3	107,5	0,5	119,1	161,5	54,5	3,8

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
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 сгущенным"	130/20	22,6	16,5	29,6	367,5	0,1	0,4	0,2	259,7	314,4	35,6	1
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56,9		0,1		5,3	8,2	4,4	0,9
Итого за день			29	21,5	59,8	555,8	0,2	0,9	0,2	427,6	429,1	57,4	2,7

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
406,21	Рагу из филе куры/Овощная подгарнировка	235/20	12,3	14,4	24	258,2	0,2	12,6	3,3	48	156,4	55,3	2,3
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
Итого за день			14,9	15,4	54,4	396	0,3	15,5	3,3	62,7	191,7	70,4	3,8

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
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/Овощная подгарнировка	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
Итого за день			21	19,8	54,3	477,6	0,3	0,8	0,2	53	256,3	49,2	2,9

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
307,02	Котлета из говядины с красным соусом	80/20	12,2	10	10,9	187,3	0,1	0,2		35,5	119	21,5	1,1
255,96	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	10,3	39,2	285,9	0,3		0,1	21,2	191,1	126,5	4,3
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
Итого за день			22,7	21,3	80,3	608,7	0,5	0,3	0,1	68,6	343,8	162,3	6,9

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Йогурт фруктовый	1/100	3	1,2	8,5	77		0,6		124	95	15	0,1
257,96	Каша молочная "Ассорти" с маслом	200/10	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
299	Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,2	78,6	0,1			6,6	25,5	9,9	0,6
Итого за день			14,5	16,7	97	608,6	0,2	8,8	0,1	330,6	330,2	76,2	3,6

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
132,01	Суфле из кур с маслом сливочным	80/5	12,5	18,9	3,5	213,5	0,1	0,1	0,2	44,7	137,8	15,7	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
Итого за день			20,4	24,6	69,5	560,6	0,3	3	0,3	80,7	220,7	39,6	3,6

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
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 сгущенным	130/20	12,8	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
Итого за день			19,8	18,9	68,1	552,3	0,2	0,9	0,1	390,1	399,7	56,8	3

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
119	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,8	133				17,5	79,5	10	0,9
53,02	Омлет с зеленым горошком, маслом сливочным	140/5	9,8	1,0	5,2	207,3	0,1	1,8	0,3	115,1	188,9	21,9	1,8
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
Итого за день			17,9	19,6	36,4	478,1	0,2	4,7	0,3	147,3	303,7	47	4,2

День: пятница
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
0													
141	Котлета рыбная	80	12,6	4,6	11,9	140,5	0,2	0,3		40,7	136,1	22,6	0,7
472,09	Картофельное пюре/Овощная подгарнировка	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
Итого за день			18,3	11	64,1	429,1	0,5	26,3	0,1	101	267,2	70	3,4

День: суббота
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
687,03	Зразы "Школьные"с красным соусом	100	10,9	11,8	9,1	190,6	0,1	1,3	0,1	19	107,4	18,5	1,2
232,01	Рис припущенный с овощами	150	3,9	6,7	39,1	235,7	0,1	1,2	0,5	10,2	88,4	29,7	0,7
198	Чай с лимоном	207	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
Итого за день			17,4	19,5	78,6	564,1	0,3	5,4	0,6	43,9	231,1	63,3	3,4
	Итого		228,9	201,6	732,7	5672,3							
	Среднее значение/Соотношение		1	1	4	472/21%							