Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Утверждаю:
Директор ООО "Комбинат питания"Школьно-базовый"
_____Шехерев М.С.

Согласовано:
Директор МАОУ Лицей №130
Артемьева И.Н.

Примерное двухнедельное меню

Рацион: Инвалиды 1-4 классы

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: зима-весна 2019г.
Возраст: 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
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
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
351,03	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	12,8	9,7	5	157,9	0,1	0,3	0,1	56,7	144,2	22,6	1
150,02	Макаронные изделия отварные /Овощная подгарнировка	170	5,3	4,7	35,6	209,3	0,1		0,1	21,3	47,6	8,8	0,9
213,02	Напиток "Вита Лайт НК"	200			9,4	33,3	0,4	27,9	0,2				
689	Кондитерские изделия (инд.упак.)	40											
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			42,3	43	176,1	1270	1,1	54,7	1,3	559,8	728	165,8	8,9

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
Завтрак													
316,05	Биточки из курицы	80	15,8	4,2	11,4	143,2	0,1	0,1	0,1	31,2	84,9	22,7	1,3
482	Капуста тушеная	150	2,6	3,9	10,9	83	0,1	104,5	0,4	65,7	45	23,6	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													
56,09	Рассольник ленинградский со сметаной	210	1,9	6,3	13,9	122,3	0,1	6,1	0,8	31,9	65,5	21,8	0,9
45	Рыба запеченная с овощами и сыром	105	18,2	13,9	4,3	221,8	0,2	2,2	0,8	96	177,3	26,1	0,8
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
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109		2,5		6,9	4,4	3,6	1
395,00	Ватрушка с повидлм	75	4,6	3,2	49,0	241	0,1	0,1	0,1	14,8	48,0	9,9	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			48,2	35,3	145,2	1228,3	0,9	141,4	2,2	305	559,3	158,8	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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
288,03	Бутерброд с маслом	15/30	2,3	13,3	15,3	190,8	0,1		0,2	8,4	28,4	10	0,6
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
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
184,04	Кура запеченная	100	19,4	13,3	0,9	186,6				32,5	117	15,5	1
232,13	Рис припущенный /Овощная подгарнировка	150/20	2,3	8,5	21,4	174			0,1	0,9	39,2	12,1	0,3
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6		0,4		44,8	15,4	6	1,3
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			52,6	58,3	142,1	1304,6	0,4	33,4	1,5	410,1	618,3	115,2	6,9

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
Завтрак													
687	Зразы "Школьные"	80	10,9	10,1	9,1	174,9	0,1	1,3	0,1	19	107,4	18,5	1,2
150,05	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	0,1		0,1	21,3	47,6	8,8	0,9
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													
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
115	Сосиски отварные	100	11	23,9	1,6	266				35	159	20	1,8
129,33	Рагу из овощей	150	2	4,9	10,3	98,6	0,1	20,3	2,1	40,3	54,7	24,8	0,9
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2		1	0,2	23,4	38,4	18,4	0,7
414,03	Булочка "Гребешок"	75	5,4	5,7	37,3	253,3	0,1		0,1	14,1	48	8	0,6
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			43,1	56,8	187,7	1482,7	0,7	36,6	3,6	223,5	587,6	146,8	9,7

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
Завтрак													
140,35	Рыба тушеная с овощами	80	14,4	6,4	2	118,3	0,1	0,7	0,7	16,5	108,9	17,9	0,5
472,96	Картофельное пюре	150	3	5,2	10,5	135,6	0,1	4,5	0,1	43,2	80,9	27,4	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	210	4,9	4,6	20,1	142,9	0,2	1,8	0,4	57,6	72,6	18,2	1
171,04	Филе куриное в соусе	100	15,9	8,9	1,8	129,8	0,1		0,1	21	80,8	18,7	1,1
255,02	Каша гречневая рассыпчатая/Овощная подгарнировка	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			51,3	36,6	151,1	1150,2	0,7	236,1	2,4	211,7	577,9	212,4	16,6

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
3	Бутерброд с сыром, маслом	10/20/30	7,5	14,5	15,3	223,8	0,1	0,6	0,1	215,8	135,4	19,9	0,9
257,09	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	200/10	7,4	12,4	41,8	309,6	0,2	1,3	0,1	127	196,6	74,7	2
630,96	Чай с молоком	200	1,6	1,7	17,4	85,9		0,8		65,3	53,2	11,4	0,9
689	Кондитерские изделия (инд.упак.)	40											
Обед													
71,02	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2	16,7	95,9	0,1	13,2	0,8	21,7	52,7	19,7	0,9
307	Котлета из говядины*	80	12,2	10	10,9	187,3	0,1	0,2		35,5	119	21,5	1,1
150,03	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,6	4,7	36,4	213,9	0,1	5	0,3	24,1	52,8	12,8	1,1
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			41	46,1	197,6	1379	0,7	45,3	1,3	525,8	677	187,6	10,5

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
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
257,96	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	200/10	7,1	12,3	42,1	310,3	0,1	1,3	0,1	128,6	179,4	45,1	1
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
6,02	Фрикадельки из курицы	80	14,4	4,4	7	120,5		0,1	0,1	43,7	93,5	15,1	1
255,02	Каша гречневая рассыпчатая /Овощная подгарнировка	150/20	5,6	9,7	27,6	222			0,1	17,3	133,9	89,1	3,1
82,03	Кисель "Валетек"	200			24	95	0,3	25	0,1				
689	Кондитерские изделия (инд.упак.)	40											
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			44,7	41,7	201	1353,8	0,8	48,6	1,2	487,5	705,7	229,6	10,8

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
Завтрак													
316,01	Котлета из курицы	80	15,8	4,2	11,4	143,2	0,1	0,1	0,1	31,2	84,9	22,7	1,3
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	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
284,23	Запеканка картофельная с мясом/Овощная подгарнировка	205/20	14,1	15	17,3	320,1	0,2	3,5	0,1	37,3	198,1	52,2	2,2
212,01	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		28,9	115,6		0,4		44,8	15,4	6	1,3
414	Булочка "Веснушка"	75	5,8	4,7	36,7	237,1	0,1		0,1	15,7	50,3	8,9	0,6
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			42,6	40,5	193,6	1385,8	0,8	41	1,2	215,5	528,3	144,4	9,6

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
288,03	Бутерброд с маслом	15/30	2,3	13,3	15,3	190,8	0,1		0,2	8,4	28,4	10	0,6
188,06	Пудинг творожный с молоком сгущенным	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
276,18	Плов из говядины /Овощная подгарнировка	235/20	20,2	20,5	51,3	475,2	0,1	3,6	1,4	17	118,8	43,1	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			42,9	44,9	188,2	1447,9	0,5	243,5	3,8	343,9	554	139,8	13,3

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
119	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,8	133				17,5	79,5	10	0,9
160,03	Омлет натуральный/Овощная подгарнировка	105/20	11,3	19,3	3	231,1	0,1	6,6	0,6	87,8	188,8	19	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
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
316,05	Биточки из курицы	80	15,8	4,2	11,4	143,2	0,1	0,1	0,1	31,2	84,9	22,7	1,3
482	Капуста тушеная	150	2,6	3,9	10,9	83	0,1	104,5	0,4	65,7	45	23,6	1,2
211	Компот из кураги	200	0,6		30,9	121,2		1	0,2	23,4	38,4	18,4	0,7
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			43	47,5	177,1	1325,1	0,8	119,9	2,4	301,8	642,8	161	11,6

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
356	Шницель рыбный натуральный 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/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
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
150,02	Макаронные изделия отварные/Овощная подгарнировка	150/20	5,3	4,7	35,6	209,3	0,1		0,1	21,3	47,6	8,8	0,9
209,01	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109		2,5		6,9	4,4	3,6	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			46,7	46,7	160,4	1264,2	0,9	64,5	1,4	202,2	590,9	144,3	8,5

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
3	Бутерброд с сыром, маслом	20/10/30	7,5	14,5	15,3	223,8	0,1	0,6	0,1	215,8	135,4	19,9	0,9
257,36	Каша молочная овсяная с маслом	200/10	7,5	13,8	31,4	282,8	0,2	1,3	0,1	142,6	230,5	69,3	1,7
630,96	Чай с молоком	200	1,6	1,7	17,4	85,9		0,8		65,3	53,2	11,4	0,9
689	Кондитерские изделия (инд.упак.)	40											
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
183,17	Колбаски "Витаминные" с маслом сливочным	80/5	18	5,3	3	129,7	0,1	0,3	0,7	29,5	93,3	24,5	1,4
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
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			43,1	43,1	158,6	1265,5	0,6	35,2	1,6	519	677	186,3	9,7
Среднее значение/Соотношение Б\Ж\У			42/1	43/1	184/4	1295/56%	0,6	35,2	1,6	519	677	186,3	9,7