

Обновить

Настройка

Согласовано:

Ведущий специалист территориального отдела
территориального управления Роспотребнадзора
по Самарской области г.Тольятти

Р.А.Акчурин

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Директор МБУ СОШ № 93

А.Г.Родионов

Примерное меню на осень - зима 2013 года

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак.															
183.04	Куры запеченные	.075	14	18	1	216					16	125	14	1	
233.01	Капуста тушеная	.150	4	6	15	131		79			99	65	32	1	
198.01	Чай с сахаром лимоном С	.200/5			20	78		2			7	9	5	1	
300.12	Хлеб ржано-пшеничный	.040	4	1	24	118			1		11	35	6		
306.14	Пирожок с яблоками	.050	6	5	42	235		4			20	59	11	1	
	Итого на Завтрак.	0.520	28	30	102	778		85	1		153	293	68	4	
обед															
0.01	Огурец свежий	.050			1	7		5			12	21	7		
63.01	Суп картофельный с горохом и мясом	.250/25/10/3	9	5	20	166		12	1		40	125	39	2	
184.04	Котлеты из говядины	.050	10	5	11	125		1			10	99	14	1	
230.01	Макароны отварные	.150	6	5	38	224					22	51	9	1	
300.12	Хлеб ржано-пшеничный	.040	4	1	24	118			1		11	35	6		
189.08	Сок	.200	1		18	76		4			14	14	8	1	
331.03	Мини торт	.030/1шт			22	85					4	6	3		
	Итого на обед	0.768	30	16	134	801	1	22	2		113	351	86	5	
	Итого на день	1.288	58	46	236	1579	1	107	3		266	644	154	9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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.														
0.01	Огурец свежий	.050			1	7		5			12	21	7	
351	Яблоко свежее	.200			12	54		20			19	13	11	3
255	Печень говяжья по-строгановски	.050/50	15	12	7	182		27	7		30	270	18	6
230.02	Каша гречневая рассыпчатая	.150	9	7	44	277					26	215	143	5
300.12	Хлеб ржано-пшеничный	.040	4	1	24	118			1		11	35	6	
211	Компот из кураги С	.200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
	Итого на Завтрак.	0.740	29	20	119	761		53	9		130	583	209	15
обед														
79.01	Суп вермишелевый с курицей	.250/25	9	8	15	169		1			21	84	13	1
140.16	Рыба горбуши запеченое с овощами	.50/50	12	25	5	305		3	1		61	126	28	1
225.02	Картофель отварной	0.150	3	5	25	161		31			20	91	36	1
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.040	5	1	30	147			1		14	43	8	1
256.05	Слойка с повидлом	.050	3	2	26	139					13	33	6	1
198.01	Чай с лимоном С	.200/5			20	78		2			7	9	5	1
	Иогурт фруктовый	0.100	3,6	1,2	10	70								
	Итого на обед	0.92	32	41	127	1022		1	37	2	138	388	97	5
	Итого на день	1.66.	61	65	241	1803		1	90	11	268	971	305	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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.														
0.01	Огурец свежий	.050			1	7		5			12	21	7	
5	Сыр порционный	.030	5	6		72					200	108	10	
170.08	Плов из кур	.050/100	17	30	27	446		3	1		34	193	38	2
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.040	5	1	30	147			1		14	43	8	1
215.01	Отвар шиповника С	.200			25	95					1			
	Итого на Завтрак.	0.35	25	47	84	861		5	7		278	367	76	3
обед														
0.02	Помидоры свежие порционные	.050	1		2	12		13	1		7	13	10	
57	Рассольник с мясом	.250/12.5	6	6	14	141		17	1		33	101	30	1
173	Биточки говяжьи	.050	8	7	8	125					14	75	14	1
136.98	Гороховое пюре	.150	16	8	36	283	1				72	163	63	5
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
303.06	Пирожок с капустой яйцом	.050	3	8	11	128					27	55	5	
320.01	Компот из изюма С	.200			33	128					16	26	8	1
351	Груша свежая	.200			12	54		20			19	13	11	3
	Итого на обед	0.825	39	30	135	964	1	30	3		182	477	138	9
	Итого на день	1.175	64	77	219	1825	1	35	10		460	844	214	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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.														
14.02	Банан	.210	4	1	34	168		42			21	122	48	2
90.02	Вареники с вишней отварные	.150/5	3	9	26	196					22	30	6	
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
304.08	Кекс столичный	.050	5	7	30	199					8	31	6	
376	Чай с сахаром лимоном С	.200/15			15	57					5	8	4	1
	Итого на Завтрак.	0.705	15	18	122	716		42	2		66	217	69	4
обед														
46	Щи из св. капусты с картофелем и	.250/12.5	6	6	9	116		30	1		49	86	26	1
173.09	Шницель из кур запеченый с сыром	.055	10	14	6	191		1			86	116	13	1
129.01	Рагу из овощей	.150	4	7	21	161		40	3		62	90	42	2
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
216.09	Компот из яблок С	.200			24	94		7			7	4	4	1
16.0	Печенье	.050			24	94		7			7	4	4	1
	Итого на обед	0.775	24	39	97	839		91	7		254	369	108	6
	Итого на день	1.48	39	57	218	1555	1	133	9		320	586	178	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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.														
0.01	Огурец свежий	.050			1	7		5			12	21	7	
1	Котлета куриная	.050	14	18	1	216					16	125	14	1
98.02	Каша гречневая рассыпчатая	.100	6	2	30	160					17	143	96	3
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
351	Яблоко свежее	.120			12	54		20			19	13	11	3
376	Чай с сахаром лимоном С	.200/15			15	57					5	8	4	1
	Итого на Завтрак.	0.56	13	17	91	565		20	11		95	225	122	8
обед														
49.01	Борщ с капустой, картофелем, мясом,	.250/12,5/5	5	6	13	128		20	1		49	90	29	2
176.11	Тефтели с мясом,рисом	110	9	7	13	155		5			24	116	21	1
164.02	Картофель тушеный	.160	3	5	27	166		32	1		32	102	41	2
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
255.08	Рогалик с изюмом	.050	4	3	29	157					20	51	11	1
189.08	Сок	.200	1		18	76		4			14	14	8	1
	Итого на обед	110.76	28	24	132	863	1	67	4		165	443	126	7
	Итого на день	111.32	42	41	223	1428	1	87	14		260	668	248	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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.														
20.05	Салат из свеклы с сыром	.060	4	9	3	115		4			171	99	16	1
183.04	Куры запеченные	.050	14	18	1	216					16	125	14	1
233.01	Капуста тушеная	.150	4	6	15	131		79			99	65	32	1
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
190.02	Компот апельсиновый С	.200			23	92		24			14	9	5	
14.02	Киви свеж	.110	4	1	34	168		42			21	122	48	2
	Итого на Завтрак.	0.49	24	36	59	650		107	2		310	324	72	4
обед														
70	Суп с рисом и мясными фрикадельками	.250/20	5	8	13	141		2	1		20	71	19	1
0.12	Помидоры све.порцион.	.050	1		2	12		13	1		7	13	10	
260	Гуляш из говядины	50/50	17	7	4	144		5			13	176	26	2
230.01	Макароны отварные	.150	6	5	38	224					22	51	9	1
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
331.03	Конфеты шоколадные	.030/1шт			22	85					4	6	3	
204	Кофейный напиток с молоком	.200	4	4	25	140		1			120	90	14	
	Итого на обед	50.73	36	24	134	893		20	3		200	451	89	5
	Итого на день	51.22	61	60	193	1543	1	128	5		509	774	161	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак.														
0	Огурец свежий	0.35			1	5		4			8	15	5	
259.01	Жаркое по-домашнему с говядиной	050/125	18	7	18	211		22			29	230	47	3
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
306.14	Пирожок с яблоками	.050	6	5	42	235		4			20	59	11	1
211	Компот из кураги	.200	1		31	123		1	1		32	29	21	1
306.1	Йогурт фруктовый	0.100	3,6	1,2	10	70								
	Итого на Завтрак.	50.655	27	14	108	670		31	2		99	359	88	5
обед														
76.05	Суп картофельный с рыбными	.250/15	4	5	8	94		10	1		30	68	21	1
26	Салат из белокочанной капусты	.060	1	3	6	53		22	1		33	19	10	
7.07	Колбаса запеченная	.075	8	21	1	231					26	119	15	1
136.98	Гороховое пюре	.150	16	8	36	283	1				72	163	63	5
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
376	Чай с сахаром лимоном С	.200/15			15	57					5	8	4	1
351	Груша свежая	.200			12	54		20			19	13	11	3
	Итого на обед	0.785	37	41	106	944	1	33	3		295	503	131	8
	Итого на день	51.44	64	55	214	1614	1	63	5		394	862	219	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак.														
80.13	Апельсин	0.220	2		18	88		132			75	51	29	1
184.03	Котлеты куриные	.050	10	12	6	172		1			15	90	11	1
232.01	Рис оригинальный	.150	6	7	53	305		5	2		32	129	47	1
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
216	Компот из свежих ягод	.200			23	93		10	80		15	13	7	
256.05	Слойка с повидлом	.050	3	2	26	139					13	33	6	1
	Итого на Завтрак.	0.65	20	22	116	754		148	83		146	309	98	4
обед														
63.09	Суп картофельный с бобовыми и мясом	.250/12.5	9	6	19	170		12	1		54	177	44	2
159.07	Огурец консервированный	.035			1	5		2			8	8	5	
179	Запеканка картофельная с мясом	.121/5	10	12	23	240		24			28	145	40	2
303.06	Пирожок с капустой яйцом	.050	3	8	11	128					27	55	5	
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.030	3		18	88			1		8	26	5	
215.01	Отвар шиповника С	.200			25	95					1			
	Итого на обед	0.736	30	27	150	965		1	38	2	185	473	114	6
	Итого на день	1.386	50	49	267	1719		1	186	85	331	781	213	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак.														
32	Винегрет овощной	.060	1	6	4	76		6	1		18	25	11	1
173.14	Чахохбили из кур	.075	11	15	8	213		3			23	114	16	1
230.02	Каша гречневая рассыпчатая	.150	9	7	44	277					26	215	143	5
376	Чай с сахаром лимоном С	.200/15			15	57					5	8	4	1
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.030	3		18	88			1		8	26	5	
189.08	Сок	.200	1		18	76		4			14	14	8	1
	Итого на Завтрак.	0.515	25	30	91	738		13	2		91	393	183	8
обед														
89.04	Бульон куриный с курицей, зеленью,	.250/15/3/24	7	7	1	90		4			32	84	10	1
0.12	Помидоры све.порцион.	.050	1		2	12		13	1		7	13	10	
266	Бифштекс рубленый	.053	14	7	3	132			4		26	155	20	1
96.06	Каша пшеничная с маслом	.150	7	8	30	222					37	199	78	2
410.01	Ватрушка с творогом	.050	5	4	21	146					28	58	8	
320.01	Компот из изюма С	.200			33	128					16	26	8	1
300.11	Хлеб ржано-пшеничный	.050	5	1	30	147			1		14	43	8	1
	Итого на обед	0.803	38	27	120	877	1	16	6		161	578	142	7
	Итого на день	1.318	63	57	211	1615	1	29	8		251	971	324	14
	Итого на завтрак 5 дней		109	119	465	3377								
	Итого на обеды 5 дней		169	143	642	4542								
	Итого на завтрак 10 дней		210	280	978	7371								
	Итого на обеды 10 дней		325	308	1353	9111								

Составила _____ В.В. Филиппова



