

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



Ю.Н. Белякова



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 10"

А.Л. Бессонова

**Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд учащихся общеобразовательного
учреждения МБОУ "СОШ № 10"**

2020 год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я	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														
	Сыр твердый	10	2,37	3,05		37,7								
0,23	Каша рисовая с маслом	200/10	4,95	17,04	8	369,25	0,07	0,27	100,9	0,15	203,25	154,2	23,38	0,21
	Кофейный напиток	200	2,9	3,2	4,7	236,96	0,04	0,15	20		120,28	90	14	0,13
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02
Итого за Завтрак			13,86	24,01	44,82	794,71	0,19	0,44	120,9	0,73	338,49	313,1	53,64	2,36
Обед														
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	0,02	0,02		0,05	11,5	21	7	0,3
	Суп-пюре гороховый	250/12,5	7,3	3,48	36,95	209,32	0,26	0,08	14,2	0,57	39,9	139,78	43,29	3,03
	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130,5	0,1	0,08		0,2	17,5	79,5	10	0,9
332	Макаронные изделия отварные	150	0,06	5,85	0,08	269,32		0,02	33,75	0,08	1,35	1,95		0,02
686	Чай с лимоном	200/7	0,46	0,11	15,26	62,23		0,02		0,01	13,15	18,02	9,64	1,73
	Йогурт 125	125	2,5	0,94	8,94	56,25	0,03	0,1	6,25		70	53,75	8,13	0,06
1	Хлеб подовый "Сила"	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03		0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			20,17	22,88	86,83	852,12	0,49	0,35	54,2	1,56	164,9	357,5	94,56	7,04
Итого за день			34,03	46,89	131,65	1646,83	0,68	0,79	175,1	2,29	503,39	670,6	148,2	9,4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я	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														
0,21	Каша манная жидкая молочная	200/10	5,79	7,46	25,94	195,12	0,08	0,2	43,72	0,36	157,14	131,27	21,34	0,38
693	Какао с молоком	200	4,27	4,35	6,04	180	0,05	0,19	24,4	0,01	150,54	129,45	29,83	0,81
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	25	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01		0,29	7,48	34,45	8,13	1,01

	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9		0,01	45	0,1	1,8	2,6		0,02
Итого за Завтрак			11,95	19,97	48,14	521,42	0,17	0,41	113,12	0,76	316,96	297,77	59,3	2,22
Обед														
	Суп овощной с мясом и сметаной	250/12,5/5	2,35	3,15	17,29	448,96	0,12	0,09	15,87	0,23	20,77	73,78	31	1,14
	Плов из отварной курицы	50/150	12,77	11,16	19,77	230,73	0,07	0,1	9,82	0,41	14,3	156,02	30,67	2,02
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,88	235,3					44,4	15,4	6	1,2
	Банан	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04		0,4	32	22	18	4,4
1	Хлеб подовый "Сила"	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03		0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			23,14	40,81	137,02	1476,37	0,46	0,39	25,69	13,57	181,42	429,45	183,87	11,34
Итого за день			35,09	60,78	185,16	1997,79	0,63	0,8	138,81	14,33	498,38	727,22	243,17	13,56

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я	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														
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4								
	Запеканка рисовая с творогом со	150/20	9,13	2,97	1,2	385,46	0,02	0,14	34,94	0,09	67,57	101,24	9,82	0,43
685,01	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,02	359		0,02			5,4	8,24	4,4	0,88
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02
Итого за Завтрак			17,71	9,85	48,34	970,66	0,1	0,18	34,94	0,67	87,93	178,38	30,48	3,33
Обед														
	Помидор Свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	0,02	0,6		7	13	10	0,45
835	Суп с макаронными изделиями с	250	3,53	9,74	3,65	553,69	0,09	0,14	52,57	0,26	43,69	590,19	34,58	0,37
	Филе кури тушеное в соусе	60	9,23	9,56	3,83	138,58	0,04	0,08	11,57	0,28	3,43	97,68	4,37	0,13
0,01	Греча рассыпчатая	150	15,95	12,94	72,07	467,84	0,54	0,27	50,63	1,13	27,23	378,41	252	8,46
685,01	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,02	359		0,02			5,4	8,24	4,4	0,88
	Яблоко	180	1,13	1,13	27,8	133,31	0,09	0,05		0,57	45,38	31,2	25,53	6,24
1	Хлеб подовый "Сила"	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03		0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			34,54	34,03	148,42	1781,42	0,87	0,61	115,37	2,89	143,63	1162,22	347,38	17,53
Итого за день			52,25	43,88	196,76	2752,08	0,97	0,79	150,31	3,56	231,56	1340,6	377,86	20,86

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ реп.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9		0,01	45	0,1	1,8	2,6		0,02
0,2	Каша геркулесовая с маслом	200/10	4,42	12,6	7,15	236,36	0,06	0,24	75	0,1	181,95	137,6	21	0,19
	Чай с молоком и сахаром	200	3,1	3,25	4,74	169,32	0,04	0,16	20		125,25	98,24	18,4	0,95
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02
Итого за Завтрак			11,23	24,37	44,11	627,38	0,18	0,43	140	0,78	323,96	307,34	55,66	3,18
Обед														
	Суп картофельный с горбушей	250/17,5	4,4	0,85	34,87	165,33	0,26	0,15		0,28	27,9	132,02	53,45	2,02
436	Жаркое по-домашнему	200	2,22	1,99	17,63	97,64	0,13	0,08	9	0,15	14,28	66,64	25,14	1,02
	Напиток из изюма	200	0,36	0,36	32,76	352,6	0,03	0,03		0,18	15,12	9,9	8,1	2,04
	Яблоко	165	1,04	1,04	25,48	122,2	0,08	0,05		0,52	41,6	28,6	23,4	5,72
1	Хлеб подовый "Сила"	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03		0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			12,84	4,8	139,99	1053,27	0,59	0,36	9	1,84	131,86	305,6	139,35	12,61
Итого за день			24,07	29,17	184,1	1680,65	0,77	0,79	149	2,62	455,82	612,94	195,01	15,79

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ реп.	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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
187	Омлет натуральный	100/5	7,12	12,79	3,93	269,95	0,06	0,29	145,09	0,31	114,01	144,02	15,27	1,05
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4								
693	Какао с молоком	200	4,27	4,35	6,04	180	0,05	0,19	24,4	0,01	150,54	129,45	29,83	0,81
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02
Итого за Завтрак			19,77	23,96	42,09	676,15	0,19	0,5	169,49	0,9	279,51	342,37	61,36	3,88
Обед														
	Суп полевой	250/5	1,79	0,33	13,64	65,06	0,1	0,06		0,15	14,83	56,4	23,32	0,85
35	Котлеты рубленные из мяса птицы, с	75	7,16	10,14	5,6	142,97	0,02	0,05	27,74	0,12	40,56	38,33	6,47	0,3

534	Капуста тушеная	150	0,41	1,22	1,88	169,9	0,02	0,02	6,75	0,12	13,97	15,2	7,29	0,24
	Кисель плодово-ягодный	200	0,02		22,08	126,3					0,3			0,03
	Коктель молочный	200	4	1,5	14,3	90	0,04	0,16	10		112	86	13	0,1
1	Хлеб подовый "Сила"	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03		0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			18,04	13,78	83,88	724,19	0,29	0,36	44,49	1,13	213,63	276,81	79,04	3,05
Итого за день			37,81	37,74	125,97	1400,34	0,48	0,86	213,98	2,03	493,14	619,18	140,4	6,93

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-4 класс

№ реп.	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														
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4								
0,18	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	2,94	7,1	4,75	359,43	0,04	0,16	42,5	0,05	121,05	91,3	14	0,13
	Кофейный напиток	200	2,9	3,2	4,7	236,96	0,04	0,15	20		120,28	90	14	0,13
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02
	Батончик Даренка	25												
Итого за Завтрак			14,22	17,12	41,57	822,59	0,16	0,33	62,5	0,63	256,29	250,2	44,26	2,28
Обед														
148	Суп-лапша домашняя	250	2,94	5,87	13,95	120,61	0,06	0,05	3	2,26	18,46	43,17	14,18	0,7
478	Запеканка картофельная с мясом	200/5	2,98	15,75	23,01	246,09	0,16	0,11	87,64	0,35	20,43	89,48	32,46	1,34
705	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	3,81	236,6	0,01	0,02		0,29	5	1,36	1,36	0,25
1	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,02	2,39	0,02	0,02		0,2	0,01	0,01	8	2,8
1	Хлеб подовый "Сила"	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03		0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			12,01	22,57	67,36	737,87	0,36	0,27	90,88	3,96	84,53	204,26	90,42	6,6
Итого за день			26,23	39,69	108,93	1560,46	0,52	0,6	153,38	4,59	340,82	454,46	134,68	8,88

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ реп.	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														
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9		0,01	45	0,1	1,8	2,6		0,02
	Каша Дружба на молоке с маслом	200/10	5,8	7,46	25,94	157,63	0,08	0,21	43,72	0,36	157,14	131,27	21,34	0,38
	Кофейный напиток	200	2,9	3,2	4,7	236,96	0,04	0,15	20		120,28	90	14	0,13
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02
Итого за Завтрак			12,41	19,18	62,86	616,29	0,2	0,39	108,72	1,04	294,18	292,77	51,6	2,55
Обед														
	Помидор Свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	0,02	0,6		7	13	10	0,45
839	Суп картофельный с макаронными	250/12,5	1,86	2,81	13,99	88,99	0,11	0,06	14,2	0,19	19,45	55,68	22,3	0,86
	Колбаса отварная	50	8,98	9,29	3,73	134,73	0,04	0,08	11,25	0,27	3,34	3,46	14,24	1,44
0,01	Греча рассыпчатая	150	15,95	12,94	72,07	467,84	0,54	0,27	50,63	1,13	27,23	378,41	252	8,46
686	Чай с лимоном	200/7	0,46	0,11	15,26	62,23		0,02		0,01	13,15	18,02	9,64	1,73
	Йогурт 125	125	2,5	0,94	8,94	56,25	0,03	0,1	6,25		70	53,75	8,13	0,06
1	Хлеб подовый "Сила"	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03		0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			34,25	26,69	140,04	939,04	0,83	0,58	82,93	2,25	151,67	565,82	332,81	14
Итого за день			46,66	45,87	202,9	1555,33	1,03	0,97	191,65	3,29	445,85	858,59	384,41	16,55

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ реп.	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														
333	Макароны с сыром	150/20	5,5	12,48	0,07	136,34		0,01	31,5	0,07	1,26	1,82		0,01
693	Какао с молоком	200	4,27	4,35	6,04	180	0,05	0,19	24,4	0,01	150,54	129,45	29,83	0,81
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02
Итого за Завтрак			13,41	17,55	38,23	467,14	0,13	0,22	55,9	0,66	166,76	200,17	46,09	2,84
Обед														
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	0,02	0,02		0,05	11,5	21	7	0,3
124	Щи из свежей капусты с	250/12,5/5	22,2	13,48	24,88	310,98	0,2	0,18	29,98	5,7	85,15	317,68	64,73	1,98
	Кура тушеная	50	2,36	3,33	6,44	132,65	0,05	0,03	3,8	0,21	7,05	30,83	6,42	0,42
	Пюре гороховое	150	14,82	7,29	35,72	267,74	0,59	0,12	33,75	0,59	84,15	238,83	77,04	4,91
838	Сок нектар	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		0,2	14	14	8	2,8
	Банан	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04		0,4	32	22	18	4,4

1	Хлеб подовый "Сила"	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03		0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			45,53	25,65	132,24	1021,87	1,02	0,44	67,53	7,8	245,35	687,84	197,69	15,81
Итого за день			58,94	43,2	170,47	1489,01	1,15	0,66	123,43	8,46	412,11	888,01	243,78	18,65

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ реп.	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														
	Запеканка рисовая с творогом со	120/20	7,52	2,45	0,99	317,44	0,02	0,12	28,78	0,08	55,65	83,38	8,09	0,36
685,01	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	15,02	359		0,02			5,4	8,24	4,4	0,88
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	25	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01		0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			9,54	2,87	32,07	751,84	0,06	0,15	28,78	0,37	68,53	126,07	20,62	2,25
Обед														
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	0,02	0,02		0,05	11,5	21	7	0,3
	Суп картофельный с горохом	250/12,5	5,89	0,73	23,59	124,86	0,26	0,09		0,29	37,7	122,22	44,96	2,2
371	Рыба (минтай) припущенная	75	0,24	17,75	0,72	560,4		0,03	102,27	0,24	6,47	9,45	0,97	0,09
520	Пюре картофельное	150	1,6	1,8	10,72	132,65	0,08	0,06	9,12	0,08	20,72	47,16	15,98	0,58
	Напиток Виталайт	200	17,94	25,38	49,06	496,6	0,36	0,2	28,94	1,56	53,7	234,9	48,88	3,18
	Яблоко	180	1,13	1,13	27,8	133,31	0,09	0,05		0,57	45,38	31,2	25,53	6,24
1	Хлеб подовый "Сила"	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03		0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			31,15	47,34	137,29	1572,32	0,89	0,48	140,33	3,44	186,97	509,43	159,82	13,59
Итого за день			40,69	50,21	169,36	2324,16	0,95	0,63	169,11	3,81	255,5	635,5	180,44	15,84

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-4 класс

№ реп.	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														
799	Печенье школьное	50	3,85	4,55	35,45	198	0,07	0,03		1,8	11	42,5	16	0,8
0,25	Каша ячневая на молоке с маслом	200/10	2,97	11	11,79	158,83	0,04	0,16	65	0,1	122,01	92,6	14	0,14

693	Какао с молоком	200	4,27	4,35	6,04	180	0,05	0,19	24,4	0,01	150,54	129,45	29,83	0,81
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	25	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01		0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			12,91	20,26	69,34	612,23	0,2	0,39	89,4	2,2	291,03	299	67,96	2,76
Обед														
	Помидор Свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5	0,03	0,02	0,6		7	13	10	0,45
110	Борщ с капустой и картофелем	250/12,5/10	1,05	0,91	8,84	313,24	0,04	0,03	4,5	0,11	19,46	33,8	15,32	0,73
	Печень по-строгановски	75/50	0,09	10,14	0,13	142,19		0,01	58,5	0,13	2,34	3,38		0,03
512	Рис припущенный	150	0,04	4,24	0,05	125		0,01	24,46	0,05	0,98	1,41		0,01
	Напиток из изюма	200	0,36	0,36	32,76	352,6	0,03	0,03		0,18	15,12	9,9	8,1	2,04
853	Мандарины	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		0,2	16	11	9	2,2
1	Хлеб подовый "Сила"	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03		0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			6,44	16,65	77,63	1109,03	0,21	0,15	88,06	1,32	72,4	115,99	58,92	6,46
Итого за день			19,35	36,91	146,97	1721,26	0,41	0,54	177,46	3,52	363,43	414,99	126,88	9,22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)
 Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 1-4 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я	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														
187	Омлет натуральный	110	7,46	13,4	4,12	282,81	0,06	0,3	152	0,32	119,44	150,88	16	1,1
	Чай с молоком и сахаром	200	3,1	3,25	4,74	169,32	0,04	0,16	20		125,25	98,24	18,4	0,95
	Сыр твердый	20	4,74	6,1		75,4								
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	25	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01		0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			17,12	23,11	24,92	602,93	0,14	0,47	172	0,61	252,17	283,57	42,53	3,06
Обед														
132,01	Рассольник ленинградский	250/12,5/10	2,75	4,4	21,53	298,36	0,15	0,1	22,4	0,23	18,93	83,6	33,35	1,28
464,01	Тефтели с рисом	60	8,33	9,85	2,25	239,89	0,04	0,09	43,21	0,28	28,76	86,74	10,79	0,77
	Овощное рагу	150												
705	Напиток из шиповника	200	0,27	0,12	3,81	236,6	0,01	0,02						
1	Хлеб подовый "Сила"	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03		0,29	5	1,36	1,36	0,25
	Яблоко	165	1,04	1,04	25,48	122,2	0,08	0,05		0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			16,34	15,91	77,22	1014,55	0,36	0,29	65,61	1,97	105,79	243,8	85,4	9,02
Итого за день			33,46	39,02	102,14	1617,48	0,5	0,76	237,61	2,58	357,96	527,37	127,93	12,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: 1-4 класс ОВЗ

День: суббота
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 1-4 класс

№ реп.	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														
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9		0,01	45	0,1	1,8	2,6		0,02
297,17	Каша гречневая молочная	200/10	9,73	14,62	30,39	293,1	0,23	0,34	79,17	0,42	201,55	265,27	102,14	2,87
	Кофейный напиток	200	2,9	3,2	4,7	236,96	0,04	0,15	20		120,28	90	14	0,13
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	50	3,64	0,72	32,12	150,8	0,08	0,02		0,58	14,96	68,9	16,26	2,02
1	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,02	2,39	0,02	0,02		0,2	0,01	0,01	8	2,8
Итого за Завтрак			17,34	26,54	67,33	754,15	0,37	0,54	144,17	1,3	338,6	426,78	140,4	7,84
Обед														
124	Щи из свежей капусты с	250/12,5/5	22,2	13,48	24,88	310,98	0,2	0,18	29,98	5,7	85,15	317,68	64,73	1,98
	Биточки из говядины	50	4,16	10,06	3,58	122,1	0,04	0,05	3,75	3,14	23,22	1,68	13,06	0,06
	Пюре гороховое	150	14,82	7,29	35,72	267,74	0,59	0,12	33,75	0,59	84,15	238,83	77,04	4,91
1	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,02	2,39	0,02	0,02		0,2	0,01	0,01	8	2,8
1	Хлеб подовый "Сила"	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0,03		0,65	11,5	43,5	16,5	1
Итого за Обед			47,43	41,23	93,42	934,34	0,95	0,44	67,48	14,68	244,32	624,63	191,45	11,23
Итого за день			64,77	67,77	160,75	1688,49	1,32	0,98	211,65	15,98	582,92	1051,41	331,85	19,07
Итого за период			473,35	541,13	1885,16	21433,88	9,41	9,17	2091,49	67,06	4940,88	8800,87	2634,61	166,83
Среднее значение за период			39,4	45,1	157,1	1786,2	0,8	0,8	174,3	5,6	411,7	733,4	219,6	13,9