

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



Ю.Н. Белякова

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "СОШ № 10"



А.Л. Бессонова

**Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых
блюд учащихся общеобразовательного учреждения
МБОУ "СОШ № 10" для учащихся 5-11 классов**

2022 год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
41	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,85	0,003	0,28	0,04	0,1	1,8	2,6	1,9	0,05
262	Каша манная жидкая молочная с	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
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,46	0,11	15,26	62,23	0,00	0,02	0,00	0,01	13,15	18,02	9,64	1,73
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			8,13	16,18	57,35	407,6	0,123	0,51	43,76	0,76	179,57	186,34	41,01	3,17
Обед														
449	Плов из курицы	250	16,3	15,5	41,2	202	21,6	17,3	165,5	1,6	34	12,9	4,25	7
1047	Напиток из шиповника	150	0,00	0,00	20,48	96,00	0,02	180,00	0,00	0,08	11,70	12,27	5,34	6,23
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			20,58	16,50	92,32	449,90	21,80	197,32	165,50	2,51	80,28	80,62	28,40	15,14
Итого за день			28,71	32,68	149,67	857,5	21,923	197,83	209,26	3,27	259,85	266,96	69,41	18,31

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
42	Сыр твердый	15	2,84	3,66	3,12	45,24	0,03	0,25	0,04	0	90,45	48,6	4,5	0,083
257	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная с маслом	160/10	3,54	10,08	5,72	189,08	0,05	0,2	60	0,08	145,56	110,08	16,8	0,15
1024	Кофейный напиток	200	2,9	3,2	4,7	236,96	0,04	0,15	20	0	120,28	90	14	0,13

1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			11,10	17,30	29,60	546,68	0,16	0,61	80,04	0,37	363,77	283,13	43,43	1,37
Обед														
416	Котлета из говядины	60	4,16	10,06	3,58	122,1	0,04	0,05	3,75	3,14	23,22	1,68	13,06	0,06
469	Макаронные изделия отварные	150	5,4	7,5	32,6	217	0,37	1,23	0,1	0,2	86,29	19,9	26,5	29,8
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	115,6	0	0,04	0	0,2	44,4	15,4	6	1,2
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			14,28	18,56	95,70	606,60	0,59	1,34	3,85	4,37	188,49	92,43	64,37	32,97
Итого за день			25,38	35,86	125,3	1153,28	0,75	1,95	83,89	4,74	552,26	375,56	107,8	34,343

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 5-11 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														
257	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	9,35	16	46,75	368,5	0,63	1	0,13	0,13	42,38	126,8	67,19	1,88
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,46	0,11	15,26	62,23	0,00	0,02	0,00	0,01	13,15	18,02	9,64	1,73
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			11,63	16,47	78,07	506,13	0,67	1,03	0,13	0,43	63,01	179,27	84,96	4,62
Обед														
401	Гуляш из свинины	40/50	11,12	9,2	8,64	147,2	0,14	1,28	0,14	0,16	90,8	48	13,76	84
472	Рис отварной	150	0,04	4,24	0,05	125	0	0,01	24,46	0,05	0,98	1,41	0	0,01
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,46	0,11	15,26	62,23	0,00	0,02	0,00	0,01	13,15	18,02	9,64	1,73
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			15,90	14,55	54,59	486,33	0,32	1,33	24,60	1,05	139,51	122,88	42,21	87,65
Итого за день			27,53	31,02	132,66	992,46	0,99	2,36	24,73	1,48	202,52	302,15	127,17	92,27

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
257	Каша пшеничная с маслом сливочным	250/10	3,71	13,75	14,74	198,54	0,05	0,2	81,25	0,13	152,51	115,75	17,5	0,18
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	115,6	0	0,04	0	0,2	44,4	15,4	6	1,2
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			5,97	14,11	59,68	389,54	0,09	0,25	81,25	0,62	204,39	165,60	31,63	2,39
Обед														
534	Рыба (минтай) запеченная в омлете	100	18,37	11,18	5,9	198,49	0,15	0,62	0,08	0,24	61,5	261,12	52,52	1,46
463	Перловка отварная	150	14,96	10,01	93,29	239,85	15	0,28	0,04	0,1	18,3	83,6	34,9	2
585	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,08	22	16	14	1,1
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			38,11	22,39	152,93	686,24	15,35	5,22	0,12	1,25	136,38	416,17	120,23	6,47
Итого за день			44,08	36,5	212,61	1075,78	15,44	5,47	81,37	1,87	340,77	581,77	151,86	8,86

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 5-11 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														
450	Макаронные изделия запеченные с сыром	210	7,3	16,64	0,09	181,78	0,01	0,01	42	0,09	1,68	2,42	0,01	0,01
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,46	0,11	15,26	62,23	0,00	0,02	0,00	0,01	13,15	18,02	9,64	1,73
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			9,58	17,11	31,41	319,41	0,05	0,04	42	0,39	22,31	54,89	17,78	2,75
Обед														

257	Каша рисовая с маслом сливочным	230/10	5,69	19,6	9,2	424,64	0,08	0,31	116,03	0,17	233,75	177,33	26,89	0,24
43	Сметанник	100	4,44	21,36	53,93	421,98	89,5	0,18	151,9	0,83	30,11	48,3	7,6	0,6
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15,02	58	0	0,02	0	0	5,4	8,24	4,4	0,88
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			14,61	42,02	108,79	1056,52	89,76	0,53	267,93	1,83	303,84	289,32	57,7	3,63
Итого за день			24,19	59,13	140,2	1375,93	89,81	0,57	309,93	2,22	326,15	344,21	75,48	6,38

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 5-11 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														
41	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,85	0,003	0,28	0,04	0,1	1,8	2,6	1,9	0,05
257	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
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15,02	58	0	0,02	0	0	5,4	8,24	4,4	0,88
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			7,88	16,13	57,11	365,88	0,12	0,52	43,76	0,75	171,82	176,56	35,77	2,32
Обед														
448	Жаркое "Петушок" из куриной грудки	250	14	8	19,8	268	0,3	0,2	11	0,4	29	13	2,1	133
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15,02	58	0	0,02	0	0	5,4	8,24	4,4	0,88
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			18,48	9,06	65,46	477,9	0,48	0,24	11	1,23	68,98	76,69	25,31	135,79
Итого за день			26,36	25,19	122,57	843,78	0,603	0,76	54,76	1,98	240,8	253,25	61,08	138,11

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 5-11 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
41	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,85	0,003	0,28	0,04	0,1	1,8	2,6	1,9	0,05
262	Каша манная молочная с маслом	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
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,46	0,11	15,26	62,23	0,00	0,02	0,00	0,01	13,15	18,02	9,64	1,73
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			8,13	16,18	57,35	407,6	0,123	0,51	43,76	0,76	179,57	186,34	41,01	3,17
Обед														
387	Печень по-строгановски	60/50	14,3	10	5,5	171	0,18	7,71	5,01	0,89	32,81	244,98	16,68	4,95
463	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
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15,02	58	0	0,02	0	0	5,4	8,24	4,4	0,88
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			34,73	24	123,23	848,74	0,9	8,02	55,64	2,85	100,02	687,08	291,89	16,2
Итого за день			42,86	40,18	180,58	1256,34	1,023	8,53	99,4	3,61	279,59	873,42	332,9	19,37

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 5-11 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
42	Сыр твердый	15	2,84	3,66	3,12	45,24	0,03	0,25	0,04	0	90,45	48,6	4,5	0,08
257	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная с маслом	160/10	3,54	10,08	5,72	189,08	0,05	0,2	60	0,08	145,56	110,08	16,8	0,15
1024	Кофейный напиток	200	2,9	3,2	4,7	236,96	0,04	0,15	20	0	120,28	90	14	0,13
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			11,1	17,3	29,6	546,68	0,16	0,61	80,04	0,37	363,77	283,13	43,43	1,37
Обед														
423	Тефтели из говядины с рисом с соусом	60/50	8,33	9,85	2,25	193	0,04	0,09	43,21	0,28	28,76	86,74	10,79	0,77
469	Макаронные изделия отварные	150	5,4	7,5	32,6	217	0,37	1,23	0,1	0,2	86,29	19,9	26,5	29,8

1047	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	27,30	128,00	0,03	240	0	0,1	15,6	16,36	7,12	8,3
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			18,01	18,35	92,79	689,9	0,62	241,34	43,31	1,41	165,23	178,45	63,22	40,78
Итого за день			29,11	35,65	122,39	1236,58	0,78	241,95	123,35	1,78	529	461,58	106,65	42,15

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
450	Макаронные изделия запеченные с сыром	210	7,3	16,64	0,09	181,78	0,01	0,01	42	0,09	1,68	2,42	0,01	0,01
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,46	0,11	15,26	62,23	0,00	0,02	0,00	0,01	13,15	18,02	9,64	1,73
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			9,58	17,11	31,41	319,41	0,05	0,04	42,00	0,39	22,31	54,89	17,78	2,75
Обед														
444	Куриные окорочка тушенные	75/50	11,77	10,78	2,93	155,83	0,21	0,03	3,8	0,21	31,08	30,83	6,42	0,91
468	Гороховое пюре	150	12,85	6,32	30,96	232,04	0,52	0,11	29,25	0,51	72,93	206,98	66,77	4,26
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15,02	58	0	0,02	0	0	5,4	8,24	4,4	0,88
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			29,10	18,16	79,55	597,77	0,91	0,18	33,05	1,55	143,99	301,50	96,40	7,96
Итого за день			38,68	35,27	110,96	917,18	0,96	0,22	75,05	1,94	166,3	356,39	114,18	10,71

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
257	Каша "Дружба" на молоке с маслом	230/10	6,67	8,58	29,83	181,28	0,09	0,24	50,28	0,41	180,71	150,96	24,54	0,44
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	115,6	0	0,04	0	0,2	44,4	15,4	6	1,2
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			8,93	8,94	74,77	372,28	0,13	0,29	50,28	0,9	232,59	200,81	38,67	2,65
Обед														
416	Котлета из свинины	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
472	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
585	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	4,3	0	0,08	22	16	14	1,1
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			10,54	13,06	68,04	502,65	0,32	4,43	12,87	4,13	100,52	120,29	61,85	3,65
Итого за день			19,47	22	142,81	874,93	0,45	4,72	63,15	5,03	333,11	321,1	100,52	6,3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
41	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,85	0,003	0,28	0,04	0,1	1,8	2,6	1,9	0,05
257	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7,48	12,8	37,4	294,8	0,5	0,8	0,1	0,1	33,9	101,44	53,72	1,5
628	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,06	15,02	58	0	0,02	0	0	5,4	8,24	4,4	0,88
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			9,56	21,47	68,57	503,05	0,543	1,11	0,14	0,49	48,58	146,73	68,15	3,44
Обед														
303	Рыба (горбуша) припущенная	75	13,8	7,5	6,3	145,9	0,1	7,3	40	1,6	33	142,7	18,6	1,1
469	Макаронные изделия отварные	150	5,4	7,5	32,6	217	0,37	1,23	0,1	0,2	86,29	19,9	26,5	29,8
588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	115,6	0	0,04	0	0,2	44,4	15,4	6	1,2
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин.	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9

Итого за Обед	23,92	16	98,42	630,4	0,65	8,59	40,1	2,83	198,27	233,45	69,91	34,01
Итого за день	33,48	37,47	166,99	1133,45	1,193	9,7	40,24	3,32	246,85	380,18	138,06	37,45

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
257	Каша рисовая с маслом сливочным	230/10	5,69	19,6	9,2	424,64	0,08	0,31	116,03	0,17	233,75	177,33	26,89	0,24
591	Кисель	150	0,02	0	16,56	94,73	0,02	41,25	0	0,08	25,5	17,25	9,75	0,23
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
Итого за Завтрак			7,53	19,96	41,82	594,77	0,14	41,57	116,03	0,54	266,73	229,03	44,77	1,48
Обед														
131	Суп картофельный с горбушей со сметаной	250/20/10	6,9	4,4	34,87	165,33	0,26	18,1	234,2	2,3	97,1	150,5	66,8	2,02
	Выпечка	100	17,3	6,4	22,5	218,4	0,031	2,3	0,4	0,6	3,56	76	38,22	0,62
629	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,46	0,11	15,26	62,23	0,00	0,02	0,00	0,01	13,15	18,02	9,64	1,73
1	Хлеб крестьянский с вит.-мин. премиксом "Валетек"	30	1,82	0,36	16,06	75,4	0,04	0,01	0,00	0,29	7,48	34,45	8,13	1,01
1	Хлеб ржаной	30	2,46	0,64	14,58	76,5	0,14	0,01	0,00	0,54	27,1	21	10,68	0,9
Итого за Обед			28,94	11,91	103,27	597,86	0,471	20,44	234,6	3,74	148,39	299,97	133,47	6,28
Итого за день			36,47	31,87	145,09	1192,63	0,61	62,01	350,63	4,28	415,12	529,00	178,24	7,76
Итого за период			376,32	422,82	1751,83	12909,84	134,53	536,07	1515,76	35,52	3892,32	5045,57	1563,35	422,01
Среднее значение за период			31,36	35,24	145,99	1075,82	11,21	44,67	126,31	2,96	324,36	420,46	130,28	35,17

Составил _____

Утвердил _____

М.П.