

Примерное десятидневное меню горячих завтраков 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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														
421	Макароны отварные	150	9	6	34	268	0,16				2	73	14	1,55
286	Тефтеля с соусом	80/30	4	7	0,72	96	0,11	0,09	0	21	1	109	31	1
	Кабачковая икра	60	0,45	0,7	5	3	0							
945	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,19	0,00	0,10			5,25	8,25	4,40	0,87
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	0	0	0	0	0	0	0	0
			19	16	92	615	0	0,19	0	21	8	191	49	3
Второй завтрак														
	Молоко 2.5% пастер.	200	5,6	6,4	9,4	116								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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														
520	Запеканка рисовая/творожная	150	8,40	5,39	24,14	193,57	0,06	1,00	0,15	0,40	188,50	333,90	34,45	1,30
114	Соус молочный	50	2,85	2,76	2,74	50,40	0,02	0,50	0,03	0,24	92,62	59,94	7,19	0,19
943	Чай сахаром	200	2,8	0	13,78	109	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	70	5,00	2,00	37,00	191,00	0,02	0,50	0,03	0,40	19,00	59,94	7,19	0,19
46	Масло сливочное	15	0,13	7,25	0,09	66	0,001		0,04	0,12	2,4	2	0,3	0,02
			19	17	78	610	0,11	2	0,25	1,16	303	456	49	2

Второй завтрак

	Молоко 2.5% пасте.		200	5,6	6,4	9,4	116									
--	--------------------	--	-----	-----	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 1	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	
390	Каша молочная манная	200	10	11	20	240					147	139	27		
41/42	Бутерброд с маслом/сыром	70/15/15	9	18	37	356	0	0	0	3,8	215,99	42,91	217	1,74	
944	Чай с лимоном	200	1,6	1,8	24,2	69	0	0	0	0	0	0	0	0,04	
			21	31	81	665	0	0	0	3,8	363	182	244	2	

Второй завтрак

	Молоко 2.5% пастер.		200	5,6	6,4	9,4	116									
--	---------------------	--	-----	-----	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 1	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	
255	Котлета рыбная с соусом	80	8	12	28	168	67,74	77,7	310	1,25	0,13	4,36	0,01		
679	Рис отварной	150	6	3,9	23,45	143	0,03	0	0	0	13	48	10	1	
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191	0	0	0	0	0	0	0	0	
38	Салат из моркови с р/м	60	1	2,8	1	64	0,024	4,144			19			1	
945	Чай фруктовый с яблоком	200	2,8	0	14	109	0	0	0	0	0,26	0	0	0,04	
			23	21	103	675	67,794	81,8	310	1,25	32	53	10	2	

Второй завтрак

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
168	Каша рисовая молочная	200	12	15	36	312					66,05	19,02	79,86	0,5
41/42	Бутерброд с сыром	70 /15	9	6	37	244	0,027	0	0	0,6	155	105	11	0
945	Чай фруктовый с яблоком	200	1,6	1,8	24,2	69	0	0	0	0	0	0	0	0,04
			23	23	97	625	0,027	0	0	0,6	221	124	91	1

Второй завтрак

	Молоко 2.5 пастер.	200	5,6	6,4	9,4	116								
--	--------------------	-----	-----	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
104	Курица запеченая	80	9	8	9	126	56,1	23,9	138	1,77	0,06	0,54	43	
	Хлеб пшеничный с сыром	70/ 15	9	6	37	244	0,08	0	0	0	11	45	18	1
679	Гречка рассыпчатая	150	5	5	18	218	0,32	0	0,02	0	44,54	185,9	60,98	4,98
945	Чай с сахаром	200	0,20		15,04	57,19	0,00	0,10			5,25	8,25	4,40	0,87
			23	19	79	645	56,501	24	138	1,77	61	239	127	7

Второй завтрак

	Молоко 2.5% пастер.	200	5,6	6,4	9,4	116								
--	---------------------	-----	-----	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: четверг

№ рец.	Неделя: 2						Возраст: 7-11							
	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														
304	Плов с курицей	160	15	17	36	397	0,14	12,86	0	0	23	170	38	2,54
14	Огурец свежий	60	0	0	6	14	0	0	0	0	33,86	16,7	30,78	1,55
944	Чай с лимоном	200	1,6	1,8	24,2	69	0	0	0	0	0	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	70	5	2	37	191					13	49	18	1
			22	21	103	671	0	12,9	0	0	70	235	87	5

Второй завтрак

	Молоко 2.5% пастер.		200	5,6	6,4	9,4	116							
--	---------------------	--	-----	-----	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

№ рец.	Неделя: 2						Возраст: 7-11							
	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														
93	Суп молочный с макаронами	200	16	12	36	278	52,11	59,77	238	0,96	0,1	3,35	0,01	
41	Бутерброд с маслом	70/15	5	14	37	303	0,027	0	0	0,6	155	105	11	0
38	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	1	2,8	1	64	0,024	4,144			19			1
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13	61	0	0	0	0	0	0	0	0,04
			22	29	87	706	52,161	63,9	238	1,56	174	108	11	1

Второй завтрак

	Молоко 2.5% пастер.		200	5,6	6,4	9,4	116							
--	---------------------	--	-----	-----	-----	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--

Всего за 5 дней	100,83	116,63	437,77	3253,15
Всего за 5 дней молоко	28,00	32,00	47,00	580,00
Всего за 10 дней	213,63	228,23	906,99	7281,03
За один день	21,36	22,82	90,69	728,10

Всего за 10 дней молоко

56,00 64,00 94,00 1160,00

Заказчик:

Директор МБОУ "СОШ № 12 ПГО

_____/Магарламова Е.М.

Исполнитель:

ИП Горобец О.С.

_____/Горобец О.С./

Яяяя