

Утверждено: *В.В.В.*



**04-01**

# ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

## СТОЛОВОЙ

**ГБОУ «Речевой центр»**



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: начальная школа

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Неделя: 1

Возраст: начальная школа

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |     |      | Минеральные вещества<br>(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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                 |                 |                         |    |     |                                           |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 18,04                     | Каша пшеничная (НШ) молочная с маслом сливочным | 180             | 6                       | 6  | 7   | 198                                       | 0,14          | 1    | 36  | 0,04 | 90                           | 66  | 10  | 2  |
| 17,1                      | Кофейный напиток с молоком                      | 200             | 3                       | 3  | 16  | 106                                       | 0,09          | 7    | 20  |      | 120                          | 90  | 14  |    |
| 3,13                      | Хлеб с сыром                                    | 30/10           | 5                       | 3  | 14  | 104                                       | 0,07          |      |     | 0,63 | 124                          | 60  | 17  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                 |                 | 14                      | 12 | 37  | 408                                       |               | 8    | 56  |      | 334                          | 216 | 41  | 3  |
| <b>Обед</b>               |                                                 |                 |                         |    |     |                                           |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 56,03                     | Зеленый горошек консервированный                | 30              | 1                       |    | 2   | 12                                        | 0,03          | 3    |     | 0,06 | 6                            | 19  | 6   |    |
| 18,02                     | Суп (НШ) картофельный с макаронными изделиями   | 200             | 3                       | 4  | 19  | 128                                       | 0,10          | 13   |     | 1,90 | 16                           | 54  | 20  | 1  |
| 5,09                      | Биточки (НШ) (котлеты) из мяса кур              | 80              | 15                      | 16 | 13  | 256                                       | 0,10          | 0,27 | 4   | 0,41 | 42                           | 54  | 12  | 2  |
| 14,03                     | Капуста(НШ), тушенная в молочном соусе          | 130             | 5                       | 9  | 8   | 126                                       | 0,06          | 55   | 82  | 0,28 | 102                          | 90  | 25  | 1  |
| 6,1                       | Компот из сухофруктов                           | 200             |                         |    | 15  | 83                                        |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 1                         | Хлеб обогащенный витаминами и минералами        | 50              | 4                       | 1  | 27  | 134                                       | 0,22          |      |     |      | 74                           |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                 |                 | 28                      | 30 | 84  | 739                                       |               | 71   | 86  |      | 240                          | 217 | 71  | 5  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                 |                 | 42                      | 42 | 121 | 1147                                      |               | 79   | 142 |      | 574                          | 433 | 112 | 8  |

ГБОУ "Речевого центр"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: начальная школа

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Неделя: 1

Возраст: начальная школа

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                                                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |     |      | Минеральные вещества<br>(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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                                                      |                 |                         |    |     |                                           |               |    |     |      |                              |     |     |    |
| 9,05                      | Запеканка из творога со сгущенным молоком(НШ)                                        | 90              | 14                      | 9  | 21  | 287                                       | 0,06          | 1  | 48  | 0,16 | 172                          | 195 | 23  |    |
| 18,1                      | Какао с молоком                                                                      | 200             | 3                       | 3  | 27  | 151                                       | 0,08          | 4  | 20  |      | 131                          | 90  | 14  |    |
| 1,13                      | Хлеб с маслом                                                                        | 50/10           | 4                       | 9  | 23  | 189                                       | 0,11          |    | 59  | 1,15 | 18                           | 101 | 28  | 2  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                                                      |                 | 21                      | 21 | 71  | 561                                       |               | 5  | 127 |      | 321                          | 386 | 65  | 2  |
| <b>Обед</b>               |                                                                                      |                 |                         |    |     |                                           |               |    |     |      |                              |     |     |    |
| 11,01                     | Салат (НШ) из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (Обычные салаты) | 80              | 1                       | 4  | 8   | 75                                        | 0,03          | 31 |     | 0,12 | 38                           | 28  | 16  | 1  |
| 19,02                     | Суп (НШ) картофельный с бобовыми                                                     | 200             | 5                       | 4  | 17  | 129                                       | 0,21          | 11 |     | 0,19 | 28                           | 76  | 31  | 2  |
| 7,08                      | Бефстроганов (НШ) из отварного мяса говядины                                         | 80              | 14                      | 11 | 5   | 176                                       | 0,07          | 1  | 32  | 0,11 | 59                           | 43  | 7   | 2  |
| 57,03                     | Макаронные изделия (НШ) отварные                                                     | 130             | 5                       | 4  | 31  | 182                                       | 0,08          |    | 25  | 6,67 | 12                           | 40  | 7   | 1  |
| 6,1                       | Компот из сухофруктов                                                                | 200             |                         |    | 15  | 83                                        |               |    |     |      |                              |     |     |    |
| 1                         | Хлеб обогащенный витаминами и минералами                                             | 50              | 4                       | 1  | 27  | 134                                       | 0,22          |    |     |      | 74                           |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                      |                 | 29                      | 24 | 103 | 779                                       |               | 43 | 57  |      | 211                          | 187 | 69  | 7  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                      |                 | 50                      | 45 | 174 | 1340                                      |               | 48 | 184 |      | 532                          | 573 | 134 | 9  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: начальная школа

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Неделя: 1

Возраст: начальная школа

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                                                           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |     |      | Минеральные вещества<br>(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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                                                          |                 |                         |    |     |                                           |               |    |     |      |                              |     |     |    |
| 18,01                     | Салат (НШ) из моркови с растительным маслом (Обычные салаты)                             | 80              | 1                       | 4  | 10  | 80                                        | 0,04          | 4  |     | 0,29 | 20                           | 40  | 27  | 1  |
| 2,06                      | Омлет (НШ) запеченный или паровой                                                        | 100             | 10                      | 16 | 2   | 170                                       | 0,06          |    | 245 | 0,53 | 78                           | 171 | 13  | 2  |
| 17,1                      | Кофейный напиток с молоком                                                               | 200             | 3                       | 3  | 16  | 106                                       | 0,09          | 7  | 20  |      | 120                          | 90  | 14  |    |
| 3,13                      | Хлеб с сыром                                                                             | 30/10           | 5                       | 3  | 14  | 104                                       | 0,04          |    |     | 0,63 | 124                          | 60  | 17  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                                                          |                 | 19                      | 26 | 42  | 460                                       |               | 11 | 265 |      | 342                          | 361 | 71  | 4  |
| <b>Обед</b>               |                                                                                          |                 |                         |    |     |                                           |               |    |     |      |                              |     |     |    |
| 31,01                     | Салат (НШ) из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом (Обычные салаты) | 80              | 1                       | 4  | 6   | 65                                        | 0,02          | 7  |     | 0,10 | 27                           | 31  | 16  | 1  |
| 7,02                      | Щи (НШ) из свежей капусты со сметаной                                                    | 200             | 2                       | 4  | 7   | 68                                        | 0,05          | 27 |     | 0,12 | 40                           | 34  | 17  | 1  |
| 30,08                     | Кнели (НШ) из мяса говядины паровые                                                      | 80              | 15                      | 13 | 5   | 198                                       | 0,08          |    | 43  | 0,22 | 55                           | 55  | 9   | 2  |
| 59,03                     | Каша гречневая (НШ) рассыпчатая с овощами                                                | 130             | 8                       | 7  | 36  | 243                                       | 0,24          | 2  | 38  | 0,62 | 23                           | 195 | 127 | 4  |
| 9,11                      | Соус томатный (НШ).                                                                      | 80              | 1                       | 4  | 5   | 60                                        | 0,02          | 4  | 28  | 0,20 | 8                            | 13  | 7   |    |
| 213                       | Кисель из концентрата "Золотой шар"                                                      | 200             |                         |    | 14  | 58                                        | 0,30          | 20 |     |      | 50                           |     |     |    |
| 1                         | Хлеб обогащенный витаминами и минералами                                                 | 50              | 4                       | 1  | 27  | 134                                       | 0,22          |    |     |      | 74                           |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                          |                 | 31                      | 33 | 100 | 826                                       |               | 60 | 109 |      | 277                          | 328 | 184 | 9  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                          |                 | 50                      | 59 | 142 | 1286                                      |               | 71 | 374 |      | 619                          | 689 | 255 | 13 |

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: начальная школа

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Неделя: 1

Возраст: начальная школа

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |     |      | Минеральные вещества<br>(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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                          |                 |                         |    |     |                                           |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 17,05                     | Пудинг из творога (НШ) с джемом          | 90              | 11                      | 9  | 15  | 480 234                                   | 0,05          | 0,34 | 47  | 0,21 | 96                           | 135 | 16  | 1  |
| 18,1                      | Какао с молоком                          | 200             | 3                       | 3  | 27  | 151                                       | 0,08          | 4    | 20  |      | 131                          | 90  | 14  |    |
| 1,13                      | Хлеб с маслом                            | 50/10           | 4                       | 9  | 23  | 189                                       | 0,11          |      | 59  | 1,15 | 18                           | 101 | 28  | 2  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                          |                 | 18                      | 21 | 65  | 520 544                                   |               | 4    | 126 |      | 245                          | 326 | 58  | 3  |
| <b>Обед</b>               |                                          |                 |                         |    |     |                                           |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 20,02                     | Суп (НШ) картофельный с рыбой            | 200             | 10                      | 7  | 14  | 158                                       | 0,18          | 17   |     | 0,13 | 24                           | 56  | 23  | 1  |
| 2,07                      | Рыба (НШ) отварная под маринадом         | 160             | 20                      | 18 | 10  | 284                                       | 0,24          | 7    |     | 0,36 | 52                           | 59  | 33  | 1  |
| 3,03                      | Картофельное пюре (НШ)                   | 130             | 3                       | 5  | 20  | 132                                       | 0,15          | 23   | 29  | 0,16 | 36                           | 84  | 29  | 1  |
| 6,1                       | Компот из сухофруктов                    | 200             |                         |    | 15  | 83                                        |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 1                         | Хлеб обогащенный витаминами и минералами | 50              | 4                       | 1  | 27  | 134                                       | 0,22          |      |     |      | 74                           |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                          |                 | 37                      | 31 | 86  | 791                                       |               | 47   | 29  |      | 186                          | 199 | 93  | 4  |
| <b>Итого за день</b>      |                                          |                 | 55                      | 52 | 151 | 1315                                      |               | 51   | 155 |      | 431                          | 525 | 151 | 7  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: начальная школа

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Возраст: начальная школа

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                                                                             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |     |      | Минеральные вещества<br>(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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                                                                            |                 |                         |    |     |                                           |               |    |     |      |                              |     |     |    |
| 7.04                      | Каша геркулесовая (НШ) молочная с маслом сливочным                                                         | 180             | 6                       | 8  | 24  | 190                                       | 0,16          | 1  | 41  | 0,05 | 106                          | 66  | 10  | 1  |
| 17.1                      | Кофейный напиток с молоком                                                                                 | 200             | 3                       | 3  | 16  | 106                                       | 0,09          | 7  | 20  |      | 120                          | 90  | 14  |    |
| 1.13                      | Хлеб с маслом                                                                                              | 50/10           | 4                       | 9  | 23  | 189                                       | 0,11          |    | 59  | 1,15 | 18                           | 101 | 28  | 2  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                                                                            |                 | 13                      | 20 | 63  | 485                                       |               | 8  | 120 |      | 244                          | 257 | 52  | 3  |
| <b>Обед</b>               |                                                                                                            |                 |                         |    |     |                                           |               |    |     |      |                              |     |     |    |
| 42.01                     | Салат (НШ) из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом (Обычные салаты) | 80              | 1                       | 4  | 8   | 77                                        | 0,07          | 11 |     | 0,06 | 19                           | 33  | 12  | 4  |
| 15.02                     | Суп (НШ) из овощей со сметаной                                                                             | 200             | 2                       | 7  | 9   | 106                                       | 0,07          | 17 |     | 0,12 | 28                           | 42  | 18  | 1  |
| 4.08                      | Плов (НШ) из мяса говядины                                                                                 | 200             | 17                      | 15 | 38  | 353                                       | 0,10          | 2  |     | 0,31 | 25                           | 93  | 35  | 3  |
| 6.1                       | Компот из сухофруктов                                                                                      | 200             |                         |    | 15  | 83                                        |               |    |     |      |                              |     |     |    |
| 1                         | Хлеб обогащенный витаминами и минералами                                                                   | 50              | 4                       | 1  | 27  | 134                                       | 0,22          |    |     |      | 74                           |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                            |                 | 24                      | 27 | 97  | 753                                       |               | 30 |     |      | 146                          | 168 | 73  | 9  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                            |                 | 37                      | 47 | 160 | 1238                                      |               | 38 | 120 |      | 390                          | 425 | 125 | 12 |

БОУ "Речевого центра"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: начальная школа

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Возраст: начальная школа

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                                                       | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |     |      | Минеральные вещества<br>(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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                                                      |                 |                         |    |     |                                           |               |    |     |      |                              |     |     |    |
| 25.04                     | Каша молочная ассорти (НШ) (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным                 | 180             | 5                       | 6  | 24  | 175                                       | 0,09          | 1  | 40  | 0,14 | 116                          | 134 | 40  | 1  |
| 17.1                      | Кофейный напиток с молоком                                                           | 200             | 3                       | 3  | 16  | 106                                       | 0,09          | 7  | 20  |      | 120                          | 90  | 14  |    |
| 3.13                      | Хлеб с сыром                                                                         | 30/10           | 5                       | 3  | 14  | 104                                       | 0,07          |    |     | 0,63 | 124                          | 60  | 17  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                                                      |                 | 13                      | 12 | 54  | 385                                       |               | 8  | 60  |      | 360                          | 284 | 71  | 2  |
| <b>Обед</b>               |                                                                                      |                 |                         |    |     |                                           |               |    |     |      |                              |     |     |    |
| 11.01                     | Салат (НШ) из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (Обычные салаты) | 80              | 1                       | 4  | 8   | 75                                        | 0,03          | 31 |     | 0,12 | 38                           | 28  | 16  | 1  |
| 11.02                     | Рассольник (НШ) домашний со сметаной                                                 | 200             | 2                       | 6  | 12  | 111                                       | 0,09          | 21 |     | 0,14 | 32                           | 52  | 22  | 1  |
| 9.09                      | Суфле (НШ) из мяса кур паровое                                                       | 80              | 18                      | 25 | 4   | 312                                       | 0,09          |    | 84  | 0,20 | 69                           | 67  | 8   | 2  |
| 50.03                     | Каша рисовая (НШ) рассыпчатая                                                        | 130             | 3                       | 3  | 34  | 179                                       | 0,04          |    | 21  | 0,22 | 7                            | 70  | 23  |    |
| 6.1                       | Компот из сухофруктов                                                                | 200             |                         |    | 15  | 83                                        |               |    |     |      |                              |     |     |    |
| 1                         | Хлеб обогащенный витаминами и минералами                                             | 50              | 4                       | 1  | 27  | 134                                       | 0,22          |    |     |      | 74                           |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                      |                 | 28                      | 39 | 100 | 894                                       |               | 52 | 105 |      | 220                          | 217 | 77  | 5  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                      |                 | 41                      | 51 | 154 | 1279                                      |               | 60 | 165 |      | 580                          | 501 | 148 | 7  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: начальная школа

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Неделя: 2

Возраст: начальная школа

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |     |      | Минеральные вещества<br>(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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                |                 |                         |    |     |                                           |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 17.05                     | Пудинг (НШ) из творога со<br>сгущенным молоком | 90              | 12                      | 10 | 26  | 240 323                                   | 0,04          | 0,61 | 56  | 0,26 | 160                          | 181 | 23  | 1  |
| 18.1                      | Какао с молоком                                | 200             | 3                       | 3  | 27  | 151                                       | 0,08          | 4    | 20  |      | 131                          | 90  | 14  |    |
| 1.13                      | Хлеб с маслом                                  | 50/10           | 4                       | 9  | 23  | 189                                       | 0,11          |      | 59  | 1,15 | 18                           | 101 | 28  | 2  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                |                 | 19                      | 22 | 76  | 580 663                                   |               | 4    | 135 |      | 309                          | 372 | 65  | 3  |
| <b>Обед</b>               |                                                |                 |                         |    |     |                                           |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 3.02                      | Борщ (НШ) со сметаной                          | 200             | 2                       | 6  | 11  | 106                                       | 0,05          | 22   |     | 0,15 | 41                           | 41  | 19  | 1  |
| 3.08                      | Мясо (НШ) говядины, тушенное с<br>овощами      | 180             | 17                      | 13 | 20  | 262                                       | 0,19          | 24   |     | 0,14 | 28                           | 75  | 28  | 3  |
| 6.1                       | Компот из сухофруктов                          | 200             |                         |    | 15  | 83                                        |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 1                         | Хлеб обогащенный витаминами и<br>минералами    | 50              | 4                       | 1  | 27  | 134                                       | 0,22          |      |     |      | 74                           |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                |                 | 23                      | 20 | 73  | 585                                       |               | 46   |     |      | 143                          | 116 | 55  | 5  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                |                 | 42                      | 42 | 149 | 1178                                      |               | 50   | 135 |      | 452                          | 488 | 120 | 8  |

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: начальная школа

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Неделя: 2

Возраст: начальная школа

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |     |      | Минеральные вещества<br>(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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                            |                 |                         |    |     |                                           |               |    |     |      |                              |     |     |    |
| 2.06                      | Омлет (НШ) запеченный или<br>паровой                       | 100             | 10                      | 16 | 2   | 170                                       | 0,06          |    | 245 | 0,53 | 78                           | 171 | 13  | 2  |
| 17.1                      | Кофейный напиток с молоком                                 | 200             | 3                       | 3  | 16  | 106                                       | 0,09          | 7  | 20  |      | 120                          | 90  | 14  |    |
| 3.13                      | Хлеб с сыром                                               | 30/10           | 5                       | 3  | 14  | 104                                       | 0,04          |    |     | 0,63 | 124                          | 60  | 17  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                            |                 | 18                      | 22 | 32  | 380                                       |               | 7  | 265 |      | 322                          | 321 | 44  | 3  |
| <b>Обед</b>               |                                                            |                 |                         |    |     |                                           |               |    |     |      |                              |     |     |    |
| 33.02                     | Суп (НШ) крестьянский с крупой со<br>сметаной              | 200             | 2                       | 6  | 12  | 107                                       | 0,05          | 16 |     | 0,12 | 29                           | 41  | 17  | 1  |
| 15.08                     | Биточки (НШ) (котлеты) из мяса<br>говядины с рисом паровые | 80              | 13                      | 10 | 5   | 161                                       | 0,05          |    | 24  | 0,04 | 10                           | 12  | 4   | 2  |
| 21.04                     | Горошница (НШ) с маслом                                    | 130             | 14                      | 8  | 30  | 252                                       | 1             |    | 51  | 0,40 | 57                           | 143 | 55  | 4  |
| 213                       | Кисель из концентрата "Золотой<br>шар"                     | 200             |                         |    | 14  | 58                                        | 0,30          | 20 |     |      | 50                           |     |     |    |
| 1                         | Хлеб обогащенный витаминами и<br>минералами                | 50              | 4                       | 1  | 27  | 134                                       | 0,22          |    |     |      | 74                           |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                            |                 | 33                      | 25 | 88  | 712                                       | 1             | 36 | 75  |      | 220                          | 196 | 84  | 8  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                            |                 | 51                      | 47 | 120 | 1092                                      | 1             | 43 | 340 |      | 542                          | 517 | 128 | 11 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: начальная школа

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Неделя: 2

Возраст: начальная школа

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                                                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |     |      | Минеральные вещества<br>(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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                                                   |                 |                         |    |     |                                           |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 9.05                      | Запеканка из творога с джемом (НШ)                                                | 90/27           | 16                      | 9  | 12  | 199                                       | 0,04          | 0,42 | 51  | 0,11 | 141                          | 194 | 21  | 1  |
| 18.1                      | Какао с молоком                                                                   | 200             | 3                       | 3  | 27  | 151                                       | 0,08          | 4    | 20  |      | 131                          | 90  | 14  |    |
| 1.13                      | Хлеб с маслом                                                                     | 50/10           | 4                       | 9  | 23  | 189                                       | 0,11          |      | 59  | 1,15 | 18                           | 101 | 28  | 2  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                                                   |                 | 23                      | 21 | 62  | 539                                       |               | 4    | 130 |      | 290                          | 385 | 63  | 3  |
| <b>Обед</b>               |                                                                                   |                 |                         |    |     |                                           |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 12.01                     | Салат (НШ) из белокочанной капусты с луком и растительным маслом (Обычные салаты) | 80              | 1                       | 4  | 8   | 73                                        | 0,02          | 31   |     | 0,08 | 34                           | 24  | 12  |    |
| 20.02                     | Суп (НШ) картофельный с рыбой                                                     | 200             | 10                      | 7  | 14  | 158                                       | 0,18          | 17   |     | 0,13 | 24                           | 56  | 23  | 1  |
| 9.07                      | Биточки (НШ) (котлеты) рыбные                                                     | 80              | 15                      | 5  | 6   | 132                                       | 0,16          | 0,21 | 16  | 0,28 | 40                           | 48  | 10  | 1  |
| 3.03                      | Картофельное пюре (НШ)                                                            | 130             | 3                       | 5  | 20  | 132                                       | 0,15          | 23   | 29  | 0,16 | 36                           | 84  | 29  | 1  |
| 6.1                       | Компот из сухофруктов                                                             | 200             |                         |    | 15  | 83                                        |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 1                         | Хлеб обогащенный витаминами и минералами                                          | 50              | 4                       | 1  | 27  | 134                                       | 0,22          |      |     |      | 74                           |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                   |                 | 33                      | 22 | 90  | 712                                       |               | 71   | 45  |      | 208                          | 212 | 82  | 4  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                   |                 | 56                      | 43 | 152 | 1251                                      |               | 75   | 175 |      | 498                          | 597 | 145 | 7  |

БООУ "Речевой центр"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: начальная школа

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Неделя: 2

Возраст: начальная школа

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |     |      | Минеральные вещества<br>(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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                       |                 |                         |    |     |                                           |               |    |     |      |                              |     |     |    |
| 17.04                     | Каша ячневая (НШ) молочная с маслом сливочным         | 180             | 6                       | 6  | 7   | 201                                       | 0,13          | 1  | 36  | 0,04 | 118                          | 66  | 10  | 1  |
| 17.1                      | Кофейный напиток с молоком                            | 200             | 3                       | 3  | 16  | 106                                       | 0,09          | 7  | 20  |      | 120                          | 90  | 14  |    |
| 1.13                      | Хлеб с маслом                                         | 50/10           | 4                       | 9  | 23  | 189                                       | 0,11          |    | 59  | 1,15 | 18                           | 101 | 28  | 2  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                       |                 | 13                      | 18 | 46  | 496                                       |               | 8  | 115 |      | 256                          | 257 | 52  | 3  |
| <b>Обед</b>               |                                                       |                 |                         |    |     |                                           |               |    |     |      |                              |     |     |    |
| 12.02                     | Рассольник (НШ) с крупой и сметаной                   | 200             | 2                       | 6  | 14  | 117                                       | 0,09          | 13 |     | 0,16 | 28                           | 59  | 21  | 1  |
| 3.04                      | Каша рисовая (НШ) молочная с маслом сливочным         | 180             | 6                       | 6  | 42  | 249                                       | 0,04          | 1  | 39  | 0,22 | 115                          | 150 | 35  | 1  |
| 16.08                     | Биточки (НШ) (котлеты) из мяса говядины по-белорусски | 80              | 18                      | 14 | 1   | 201                                       | 0,07          | 1  | 59  | 0,13 | 17                           | 23  | 3   | 3  |
| 6.1                       | Компот из сухофруктов                                 | 200             |                         |    | 15  | 83                                        |               |    |     |      |                              |     |     |    |
| 1                         | Хлеб обогащенный витаминами и минералами              | 50              | 4                       | 1  | 27  | 134                                       | 0,22          |    |     |      | 74                           |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                       |                 | 30                      | 27 | 99  | 784                                       |               | 15 | 98  |      | 234                          | 232 | 67  | 6  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                       |                 | 43                      | 45 | 145 | 1280                                      |               | 23 | 213 |      | 490                          | 489 | 119 | 9  |



того за период

47

48

147

1244

54

201

511

524

144

9

Составил

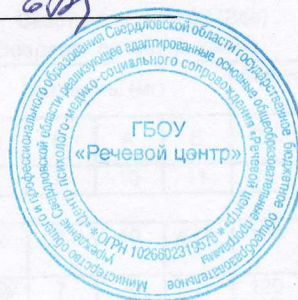
Бухгалтер

Утвердил

М.П.

согласовано

зар





## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: основная школа

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Неделя: 1

Возраст: основная школа

| №<br>ре-<br>ц.            | Прием пищи, наименование блюда             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |     |      | Минеральные вещества<br>(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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                            |                 |                         |    |     |                                           |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 8.04                      | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200             | 7                       | 6  | 8   | 220                                       | 0,15          | 1    | 40  | 0,04 | 100                          | 73  | 11  | 2  |
| 17.1                      | Кофейный напиток с молоком                 | 200             | 3                       | 3  | 16  | 106                                       | 0,09          | 7    | 20  |      | 120                          | 90  | 14  |    |
| 13                        | Хлеб с сыром                               | 30/10           | 5                       | 3  | 14  | 104                                       | 0,07          |      |     | 0,63 | 124                          | 60  | 17  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                            |                 | 15                      | 12 | 38  | 430                                       |               | 8    | 60  |      | 344                          | 223 | 42  | 3  |
| <b>Обед</b>               |                                            |                 |                         |    |     |                                           |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 15.03                     | Зеленый горошек консервированный           | 30              | 1                       |    | 2   | 12                                        | 0,03          | 3    |     | 0,06 | 6                            | 19  | 6   |    |
| 18.02                     | Суп картофельный с макаронными изделиями   | 250             | 3                       | 6  | 24  | 160                                       | 0,15          | 16   |     | 1,38 | 20                           | 67  | 25  | 1  |
| 15.09                     | Биточки (котлеты) из мяса кур              | 100             | 19                      | 20 | 16  | 320                                       | 0,13          | 0,34 | 5   | 0,52 | 53                           | 67  | 15  | 2  |
| 14.03                     | Капуста, тушенная в молочном соусе         | 150             | 5                       | 10 | 9   | 146                                       | 0,07          | 63   | 95  | 0,33 | 118                          | 104 | 29  | 1  |
| 6.1                       | Компот из сухофруктов                      | 200             |                         |    | 15  | 83                                        |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 1                         | Хлеб обогащенный витаминами и минералами   | 50              | 4                       | 1  | 27  | 134                                       | 0,22          |      |     |      | 74                           |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                            |                 | 32                      | 37 | 93  | 855                                       |               | 82   | 100 |      | 271                          | 257 | 83  | 5  |
| <b>Итого за день</b>      |                                            |                 | 47                      | 49 | 131 | 1285                                      |               | 90   | 160 |      | 615                          | 480 | 125 | 8  |

ОУ "Речевой центр"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: основная школа

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Неделя: 1

Возраст: основная школа

| №<br>ре-<br>ц.            | Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |     |      | Минеральные вещества<br>(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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                                                 |                 |                         |    |     |                                           |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 9.05                      | Запеканка из творога со сгущенным молоком                                       | 100/30          | 20                      | 13 | 31  | 320                                       | 0,07          | 1    | 69  | 0,18 | 248                          | 281 | 33  | 1  |
| 18.1                      | Какао с молоком                                                                 | 200             | 3                       | 3  | 27  | 151                                       | 0,08          | 4    | 20  |      | 131                          | 90  | 14  |    |
| 13                        | Хлеб с маслом                                                                   | 50/10           | 4                       | 9  | 23  | 189                                       | 0,11          |      | 59  | 1,15 | 18                           | 101 | 28  | 2  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                                                 |                 | 27                      | 25 | 81  | 660                                       |               | 5    | 148 |      | 397                          | 472 | 75  | 3  |
| <b>Обед</b>               |                                                                                 |                 |                         |    |     |                                           |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 11.01                     | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (Обычные салаты) | 100             | 2                       | 5  | 10  | 94                                        | 0,03          | 38   |     | 0,15 | 48                           | 35  | 20  | 1  |
| 15.02                     | Суп картофельный с бобовыми                                                     | 250             | 6                       | 6  | 21  | 161                                       | 0,24          | 14   |     | 0,23 | 35                           | 95  | 38  | 2  |
| 7.08                      | Бефстроганов из отварного мяса говядины                                         | 100             | 18                      | 14 | 6   | 221                                       | 0,09          | 1    | 40  | 0,14 | 73                           | 54  | 9   | 3  |
| 15.03                     | Макаронные изделия отварные                                                     | 150             | 6                       | 5  | 36  | 210                                       | 0,09          | 19,5 | 30  | 7,70 | 14                           | 46  | 8   | 1  |
| 6.1                       | Компот из сухофруктов                                                           | 200             |                         |    | 15  | 83                                        |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 1                         | Хлеб обогащенный витаминами и минералами                                        | 50              | 4                       | 1  | 27  | 134                                       | 0,22          |      |     |      | 74                           |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                 |                 | 36                      | 31 | 115 | 903                                       |               | 53   | 70  |      | 244                          | 230 | 83  | 8  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                 |                 | 63                      | 56 | 196 | 1563                                      |               | 58   | 218 |      | 641                          | 702 | 158 | 11 |



ОУ "Речевой центр"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: основная школа

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Возраст: основная школа

| №<br>п/п                  | Прием пищи, наименование блюда                                                      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |    |     |      | Минеральные вещества<br>(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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                                                     |                 |                         |    |     |                                           |               |    |     |      |                              |     |     |    |
| 8.01                      | Салат из моркови с растительным маслом (Обычные салаты)                             | 100             | 1                       | 5  | 12  | 100                                       | 0,05          | 5  |     | 0,36 | 24                           | 50  | 34  | 1  |
| 10.06                     | Омлет запеченный или паровой                                                        | 120             | 12                      | 19 | 2   | 204                                       | 0,08          |    | 294 | 0,63 | 93                           | 205 | 16  | 2  |
| 17.1                      | Кофейный напиток с молоком                                                          | 200             | 3                       | 3  | 16  | 106                                       | 0,09          | 7  | 20  |      | 120                          | 90  | 14  |    |
| 1.13                      | Хлеб с сыром                                                                        | 30/10           | 5                       | 3  | 14  | 104                                       | 0,04          |    |     | 0,63 | 124                          | 60  | 17  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                                                     |                 | 21                      | 30 | 44  | 514                                       |               | 12 | 314 |      | 361                          | 405 | 81  | 4  |
| <b>Обед</b>               |                                                                                     |                 |                         |    |     |                                           |               |    |     |      |                              |     |     |    |
| 8.01                      | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом (Обычные салаты) | 100             | 1                       | 5  | 7   | 81                                        | 0,02          | 9  |     | 0,10 | 34                           | 39  | 20  | 1  |
| 7.02                      | Щи из свежей капусты со сметаной                                                    | 250             | 2                       | 5  | 8   | 85                                        | 0,06          | 34 |     | 0,15 | 50                           | 43  | 22  | 1  |
| 10.06                     | Кнели из мяса говядины паровые                                                      | 100             | 19                      | 17 | 6   | 248                                       | 0,10          | 1  | 54  | 0,28 | 69                           | 69  | 12  | 3  |
| 10.03                     | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                                                | 150             | 9                       | 9  | 42  | 280                                       | 0,31          | 2  | 44  | 0,42 | 26                           | 225 | 146 | 5  |
| 9.11                      | Соус томатный                                                                       | 100             | 1                       | 5  | 6   | 75                                        | 0,03          | 5  | 35  | 0,25 | 9                            | 17  | 8   |    |
| 2.13                      | Кисель из концентрата "Золотой шар"                                                 | 200             |                         |    | 14  | 58                                        | 0,30          | 20 |     |      | 50                           |     |     |    |
| 1                         | Хлеб обогащенный витаминами и минералами                                            | 50              | 4                       | 1  | 27  | 134                                       | 0,22          |    |     |      | 74                           |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                     |                 | 36                      | 42 | 110 | 961                                       |               | 71 | 133 |      | 312                          | 393 | 216 | 11 |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                     |                 | 57                      | 72 | 154 | 1475                                      |               | 83 | 447 |      | 673                          | 798 | 297 | 15 |

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

ОУ "Речевой центр"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: основная школа

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Возраст: основная школа

| №<br>п/п                  | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |     |      | Минеральные вещества<br>(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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                          |                 |                         |    |     |                                           |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 17.05                     | Пудинг из творога с джемом               | 100/30          | 15                      | 12 | 22  | 260                                       | 0,06          | 0,38 | 68  | 0,23 | 139                          | 195 | 24  | 1  |
| 18.1                      | Какао с молоком                          | 200             | 3                       | 3  | 27  | 151                                       | 0,08          | 4    | 20  |      | 131                          | 90  | 14  |    |
| 1.13                      | Хлеб с маслом                            | 50/10           | 4                       | 9  | 23  | 189                                       | 0,11          |      | 59  | 1,15 | 18                           | 101 | 28  | 2  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                          |                 | 22                      | 24 | 72  | 600                                       |               | 4    | 147 |      | 288                          | 386 | 66  | 3  |
| <b>Обед</b>               |                                          |                 |                         |    |     |                                           |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 10.02                     | Суп картофельный с рыбой                 | 250             | 12                      | 9  | 18  | 198                                       | 0,22          | 22   |     | 0,16 | 30                           | 70  | 28  | 1  |
| 2.07                      | Рыба отварная под маринадом              | 180             | 23                      | 20 | 11  | 319                                       | 0,27          | 7    |     | 0,41 | 58                           | 66  | 38  | 2  |
| 1.03                      | Картофельное пюре                        | 150             | 3                       | 5  | 23  | 152                                       | 0,17          | 27   | 34  | 0,18 | 42                           | 97  | 34  | 1  |
| 6.1                       | Компот из сухофруктов                    | 200             |                         |    | 15  | 83                                        |               |      |     |      |                              |     |     |    |
| 1                         | Хлеб обогащенный витаминами и минералами | 50              | 4                       | 1  | 27  | 134                                       | 0,22          |      |     |      | 74                           |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                          |                 | 42                      | 35 | 94  | 886                                       |               | 56   | 34  |      | 204                          | 233 | 108 | 5  |
| <b>Итого за день</b>      |                                          |                 | 64                      | 59 | 166 | 1486                                      |               | 60   | 181 |      | 492                          | 619 | 174 | 8  |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: основная школа

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Неделя: 1

Возраст: основная школа

| № п/п                     | Прием пищи, наименование блюда                                                                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | 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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                                                                       |              |                      |    |     |                                |               |    |     |      |                           |     |     |    |
| 04                        | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                                                         | 200          | 6                    | 9  | 26  | 211                            | 0,18          | 1  | 46  | 0,05 | 118                       | 74  | 11  | 1  |
| 07                        | Кофейный напиток с молоком                                                                            | 200          | 3                    | 3  | 16  | 106                            | 0,09          | 7  | 20  |      | 120                       | 90  | 14  |    |
| 13                        | Хлеб с маслом                                                                                         | 50/10        | 4                    | 9  | 23  | 189                            | 0,11          |    | 59  | 1,15 | 18                        | 101 | 28  | 2  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                                                                       |              | 13                   | 21 | 65  | 506                            |               | 8  | 125 |      | 256                       | 265 | 53  | 3  |
| <b>Обед</b>               |                                                                                                       |              |                      |    |     |                                |               |    |     |      |                           |     |     |    |
| 01                        | Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом (Обычные салаты) | 100          | 2                    | 5  | 10  | 96                             | 0,09          | 13 |     | 0,08 | 24                        | 41  | 15  | 5  |
| 02                        | Суп из овощей со сметаной                                                                             | 250          | 2                    | 9  | 11  | 132                            | 0,09          | 21 |     | 0,15 | 36                        | 53  | 22  | 1  |
| 08                        | Плов из мяса говядины                                                                                 | 250          | 21                   | 18 | 48  | 441                            | 0,13          | 3  |     | 0,39 | 31                        | 116 | 44  | 3  |
| 11                        | Компот из сухофруктов                                                                                 | 200          |                      |    | 15  | 83                             |               |    |     |      |                           |     |     |    |
| 1                         | Хлеб обогащенный витаминами и минералами                                                              | 50           | 4                    | 1  | 27  | 134                            | 0,12          |    |     |      | 74                        |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                                       |              | 29                   | 33 | 111 | 886                            |               | 37 |     |      | 165                       | 210 | 89  | 10 |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                                       |              | 42                   | 54 | 176 | 1392                           |               | 45 | 125 |      | 421                       | 475 | 142 | 13 |

ОУ "Речевой центр"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: основная школа

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Неделя: 2

Возраст: основная школа

| № п/п                     | Прием пищи, наименование блюда                                                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | 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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                                                 |              |                      |    |     |                                |               |    |     |      |                           |     |     |    |
| 04                        | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным                 | 200          | 5                    | 7  | 27  | 195                            | 0,10          | 1  | 44  | 0,19 | 129                       | 148 | 44  | 1  |
| 07                        | Кофейный напиток с молоком                                                      | 200          | 3                    | 3  | 16  | 106                            | 0,09          | 7  | 20  |      | 120                       | 90  | 14  |    |
| 13                        | Хлеб с сыром                                                                    | 30/10        | 5                    | 3  | 14  | 104                            | 0,04          |    |     | 0,63 | 124                       | 60  | 17  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                                                 |              | 13                   | 13 | 57  | 405                            |               | 8  | 64  |      | 373                       | 298 | 75  | 2  |
| <b>Обед</b>               |                                                                                 |              |                      |    |     |                                |               |    |     |      |                           |     |     |    |
| 01                        | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (Обычные салаты) | 100          | 2                    | 5  | 10  | 94                             | 0,03          | 38 |     | 0,15 | 48                        | 35  | 20  | 1  |
| 02                        | Рассольник домашний со сметаной                                                 | 250          | 3                    | 7  | 15  | 138                            | 0,11          | 26 |     | 0,14 | 40                        | 66  | 28  | 1  |
| 09                        | Суфле из мяса кур паровое                                                       | 100          | 23                   | 31 | 5   | 391                            | 0,11          | 1  | 105 | 0,25 | 86                        | 83  | 9   | 2  |
| 13                        | Каша рисовая рассыпчатая                                                        | 150          | 4                    | 4  | 39  | 206                            | 0,04          |    | 24  | 0,25 | 8                         | 81  | 27  | 1  |
| 11                        | Компот из сухофруктов                                                           | 200          |                      |    | 15  | 83                             |               |    |     |      |                           |     |     |    |
| 1                         | Хлеб обогащенный витаминами и минералами                                        | 50           | 4                    | 1  | 27  | 134                            | 0,12          |    |     |      | 74                        |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                                 |              | 36                   | 48 | 111 | 1046                           |               | 65 | 129 |      | 256                       | 265 | 92  | 6  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                                 |              | 49                   | 61 | 168 | 1451                           |               | 73 | 193 |      | 629                       | 563 | 167 | 8  |



БОУ "Речевой центр"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Район: основная школа

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Возраст: основная школа

| № п/п                     | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | 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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                          |              |                      |    |     |                                |               |    |     |      |                           |     |     |    |
| 7.05                      | Пудинг из творога со сгущенным молоком   | 100/30       | 17                   | 15 | 38  | 359                            | 0,08          | 1  | 81  | 0,19 | 232                       | 261 | 34  | 1  |
| 7.11                      | Какао с молоком                          | 200          | 3                    | 3  | 27  | 151                            | 0,08          | 4  | 20  |      | 131                       | 90  | 14  |    |
| 7.13                      | Хлеб с маслом                            | 50/10        | 4                    | 9  | 23  | 189                            | 0,11          |    | 59  | 1,15 | 18                        | 101 | 28  | 2  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                          |              | 24                   | 27 | 88  | 699                            |               | 5  | 160 |      | 381                       | 452 | 76  | 3  |
| <b>Обед</b>               |                                          |              |                      |    |     |                                |               |    |     |      |                           |     |     |    |
| 8.02                      | Борщ со сметаной                         | 250          | 2                    | 7  | 14  | 132                            | 0,06          | 27 |     | 0,18 | 49                        | 51  | 24  | 1  |
| 8.08                      | Мясо говядины, тушенное с овощами        | 200          | 19                   | 14 | 22  | 292                            | 0,11          | 27 |     | 0,16 | 31                        | 83  | 31  | 4  |
| 8.11                      | Компот из сухофруктов                    | 200          |                      |    | 15  | 83                             |               |    |     |      |                           |     |     |    |
| 8.13                      | Хлеб обогащенный витаминами и минералами | 50           | 4                    | 1  | 27  | 134                            | 0,12          |    |     |      | 74                        |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                          |              | 25                   | 22 | 78  | 641                            |               | 54 |     |      | 154                       | 134 | 63  | 6  |
| <b>Итого за день</b>      |                                          |              | 49                   | 49 | 166 | 1340                           |               | 59 | 160 |      | 535                       | 586 | 139 | 9  |

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

БОУ "Речевой центр"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Район: основная школа

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Возраст: основная школа

| № п/п                     | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | 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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                    |              |                      |    |     |                                |               |    |     |      |                           |     |     |    |
| 9.06                      | Омлет запеченный или паровой                       | 120          | 12                   | 19 | 2   | 204                            | 0,08          |    | 294 | 0,63 | 93                        | 205 | 16  | 2  |
| 9.11                      | Кофейный напиток с молоком                         | 200          | 3                    | 3  | 16  | 106                            | 0,09          | 7  | 20  |      | 120                       | 90  | 14  |    |
| 9.13                      | Хлеб с сыром                                       | 30/10        | 5                    | 3  | 14  | 104                            | 0,07          |    |     | 0,63 | 124                       | 60  | 17  | 1  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                    |              | 20                   | 25 | 32  | 414                            |               | 7  | 314 |      | 337                       | 355 | 47  | 3  |
| <b>Обед</b>               |                                                    |              |                      |    |     |                                |               |    |     |      |                           |     |     |    |
| 10.02                     | Суп крестьянский с крупой со сметаной              | 250          | 2                    | 7  | 15  | 134                            | 0,06          | 20 |     | 0,16 | 37                        | 51  | 21  | 1  |
| 10.08                     | Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые | 100          | 17                   | 12 | 7   | 201                            | 0,06          |    | 30  | 0,09 | 13                        | 15  | 5   | 2  |
| 10.04                     | Горошница с маслом                                 | 150          | 17                   | 9  | 35  | 290                            | 1             |    | 59  | 0,46 | 65                        | 165 | 63  | 5  |
| 10.13                     | Кисель из концентрата "Золотой шар"                | 200          |                      |    | 14  | 58                             | 0,30          | 20 |     |      | 50                        |     |     |    |
| 10.13                     | Хлеб обогащенный витаминами и минералами           | 50           | 4                    | 1  | 27  | 134                            | 0,12          |    |     |      | 74                        |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                    |              | 40                   | 29 | 98  | 817                            | 1             | 40 | 89  |      | 239                       | 231 | 97  | 9  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                    |              | 60                   | 54 | 130 | 1231                           | 1             | 47 | 403 |      | 576                       | 586 | 144 | 12 |



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: основная школа

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Неделя: 2

Возраст: основная школа

| № п/п                     | Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | 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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                                              |              |                      |    |     |                                |               |      |     |      |                           |     |     |    |
| 1.05                      | Запеканка из творога с джемом                                                | 100/30       | 18                   | 10 | 14  | 221                            | 0,05          | 0,44 | 56  | 0,12 | 156                       | 216 | 23  | 1  |
| 1.1                       | Какао с молоком                                                              | 200          | 3                    | 3  | 27  | 151                            | 0,08          | 4    | 20  |      | 131                       | 90  | 14  |    |
| 1.13                      | Хлеб с маслом                                                                | 50/10        | 4                    | 9  | 23  | 189                            | 0,11          |      | 59  | 1,15 | 18                        | 101 | 28  | 2  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                                              |              | 25                   | 22 | 64  | 561                            |               | 4    | 135 |      | 305                       | 407 | 65  | 3  |
| <b>Обед</b>               |                                                                              |              |                      |    |     |                                |               |      |     |      |                           |     |     |    |
| 1.21                      | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом (Обычные салаты) | 100          | 2                    | 5  | 9   | 91                             | 0,03          | 39   |     | 0,10 | 43                        | 30  | 14  | 1  |
| 1.22                      | Суп картофельный с рыбой                                                     | 250          | 12                   | 9  | 18  | 198                            | 0,22          | 22   |     | 0,16 | 30                        | 70  | 28  | 1  |
| 1.27                      | Биточки (котлеты) рыбные                                                     | 100          | 18                   | 7  | 8   | 165                            | 0,20          | 0,26 | 20  | 0,35 | 50                        | 60  | 12  | 1  |
| 1.28                      | Картофельное пюре                                                            | 150          | 3                    | 5  | 23  | 152                            | 0,14          | 27   | 34  | 0,18 | 42                        | 97  | 34  | 1  |
| 1.7                       | Компот из сухофруктов                                                        | 200          |                      |    | 15  | 83                             |               |      |     |      |                           |     |     |    |
| 1                         | Хлеб обогащенный витаминами и минералами                                     | 50           | 4                    | 1  | 27  | 134                            | 0,22          |      |     |      | 74                        |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                              |              | 39                   | 27 | 100 | 823                            |               | 88   | 54  |      | 239                       | 257 | 96  | 5  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                              |              | 64                   | 49 | 164 | 1384                           |               | 92   | 189 |      | 544                       | 664 | 161 | 8  |

Школа "Речевого центра"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: основная школа

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (Все)

Неделя: 2

Возраст: основная школа

| № п/п                     | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | 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 |
| <b>Завтрак 1</b>          |                                                  |              |                      |    |     |                                |               |    |     |      |                           |     |     |    |
| 1.04                      | Каша ячневая молочная с маслом сливочным         | 200          | 6                    | 6  | 8   | 223                            | 0,14          | 1  | 40  | 0,04 | 132                       | 73  | 11  | 1  |
| 1.1                       | Кофейный напиток с молоком                       | 200          | 3                    | 3  | 16  | 106                            | 0,09          | 7  | 20  |      | 120                       | 90  | 14  |    |
| 1.13                      | Хлеб с маслом                                    | 50/10        | 4                    | 9  | 23  | 189                            | 0,11          |    | 59  | 1,15 | 18                        | 101 | 28  | 2  |
| <b>Итого за Завтрак 1</b> |                                                  |              | 13                   | 18 | 47  | 518                            |               | 8  | 119 |      | 270                       | 264 | 53  | 3  |
| <b>Обед</b>               |                                                  |              |                      |    |     |                                |               |    |     |      |                           |     |     |    |
| 1.22                      | Рассольник с крупой и сметаной                   | 250          | 3                    | 7  | 17  | 147                            | 0,11          | 17 |     | 0,20 | 35                        | 74  | 26  | 1  |
| 1.24                      | Каша рисовая молочная с маслом сливочным         | 200          | 6                    | 7  | 47  | 276                            | 0,08          | 1  | 44  | 0,24 | 128                       | 166 | 39  | 1  |
| 1.28                      | Биточки (котлеты) из мяса говядины по-белорусски | 100          | 22                   | 18 | 1   | 251                            |               | 1  | 73  | 0,14 | 21                        | 29  | 3   | 3  |
| 1.7                       | Компот из сухофруктов                            | 200          |                      |    | 15  | 83                             |               |    |     |      |                           |     |     |    |
| 1                         | Хлеб обогащенный витаминами и минералами         | 50           | 4                    | 1  | 27  | 134                            | 0,22          |    |     |      | 74                        |     | 8   | 1  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                  |              | 35                   | 33 | 107 | 891                            |               | 19 | 117 |      | 258                       | 269 | 76  | 6  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                  |              | 48                   | 51 | 154 | 1409                           |               | 27 | 236 |      | 528                       | 533 | 129 | 9  |



|                 |    |    |     |      |    |     |     |     |     |    |
|-----------------|----|----|-----|------|----|-----|-----|-----|-----|----|
| Итого за период | 54 | 55 | 161 | 1402 | 63 | 231 | 565 | 601 | 164 | 10 |
|-----------------|----|----|-----|------|----|-----|-----|-----|-----|----|

Составил                      Бухгалтер

Утвердил                     

М.П.

*составлено*

*за*



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ  
МЕНЮ  
СТОЛОВОЙ  
ГБОУ «Речевой центр»



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575783

Владелец Веснина Елена Викторовна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022