

Утверждаю:

Е.В.Веснина



ПРИМЕРНОЕ

2-НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: основная школа

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: основная школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 2														
14,04	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	8	10	39	256		1	36		99	150	40	1
17,1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	91		1	20		120	90	14	
3,13	Хлеб с сыром	30/10	5	4	14	102					124	60	17	1
	Бананы	100	2	1	21	96								
Итого за Завтрак 2			18	18	87	545		2	56		343	300	71	2
Обед														
56,03	Кукуруза консервированная (Обычные салаты)	60	2	1	9	51						2	1	
19,02	Суп картофельный с бобовыми	300	5	6	24	174		7			28	76	31	2
9,09	Суфле из мяса кур паровое	100	15	19	4	295			105		86	83	9	2
57,03	Макаронные изделия отварные	180	5	5	39	222			25		12	40	7	1
6,1	Компот из сухофруктов	200	1		20	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	3	1	27	125					74		8	1
Итого за Обед			31	32	123	950		7	130		200	201	56	6
Итого за день			49	50	210	1495		9	186		543	501	127	8

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: основная школа

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: основная школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 2														
9,05	Запеканка из творога с джемом	200/20	23	13	37	350			51		141	194	21	1
18,1	Какао с молоком	200	3	3	23	131		1	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	3	7	24	156			59		18	101	28	2
11 001	Апельсин	100	1		7	43		60			34	23	13	
Итого за Завтрак 2			30	23	91	680		61	130		324	408	76	3
Обед														
29,02	Суп-пюре из разных овощей	300	4	4	14	121		9	30		58	66	20	1
13,08	Бифштекс рубленый паровой	100	19	20		287			2		26	9	1	3
59,03	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	9	7	45	296		1	38		23	195	127	4
13	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	3	1	27	125					74		8	1
Итого за Обед			35	32	110	924		10	70		181	270	156	9
Итого за день			65	55	201	1604		71	200		505	678	232	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: основная школа

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: основная школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 2														
2,06	Омлет запеченный или паровой	210	17	22	3	315			294		93	205	16	2
17,1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	91		1	20		120	90	14	
3,13	Хлеб с сыром	30/10	5	4	14	102					124	60	17	1
	Яблоко	100			11	52								
Итого за Завтрак 2			25	29	41	560		1	314		337	355	47	3
Обед														
16,02	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	300	8	19	21	286		11	5		29	65	26	2
30,08	Кнели из мяса говядины паровые	100	17	16	6	237			54		69	69	12	3
38,01	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, сол.ог и р.маслом (гарнир)	180	3	9	16	157		8						
6,1	Компот из сухофруктов	200	1		20	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	3	1	27	125					74		8	1
Итого за Обед			32	45	90	888		19	59		172	134	46	6
Итого за день			57	74	131	1448		20	373		509	489	93	9

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: основная школа

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: основная школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 2														
17,04	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8	7	38	246		1	36		118	66	10	1
17,1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	91		1	20		120	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	3	7	24	156			59		18	101	28	2
	Яблоко	100			11	52								
Итого за Завтрак 2			14	17	86	545		2	115		256	257	52	3
Обед														
20,02	Суп картофельный с рыбой	300	11	6	19	176		10			24	56	23	1
2,07	Рыба отварная под маринадом	180	16	12	10	216		3			58	66	38	2
60,03	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	4	45	232			21		7	70	23	
9	Напиток с витаминами и пребиотиками	200			19	74								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	3	1	27	125					74		8	1
Итого за Обед			34	23	120	823		13	21		163	192	92	4
Итого за день			48	40	206	1368		15	136		419	449	144	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: основная школа

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: основная школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 2														
17,05	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/20	25	16	38	367			73		208	235	30	1
18,1	Какао с молоком	200	3	3	23	131		1	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	3	7	24	156			59		18	101	28	2
	Яблоко	100			11	52								
Итого за Завтрак 2			31	26	96	706		1	152		357	426	72	3
Обед														
7,02	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2	4	9	85		16			40	34	17	1
39,08	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	230	18	16	32	395		13	17		16	58	21	2
6,11	Соус сметанный.	100	1	7	4	130			24		21	5	1	
6,1	Компот из сухофруктов	200	1		20	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	3	1	27	125					74		8	1
Итого за Обед			25	28	92	818		29	41		151	97	47	4
Итого за день			56	54	188	1524		30	193		508	523	119	7

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: основная школа

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: основная школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 2														
18,04	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8	7	40	250		1	36		90	66	10	2
17,1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	91		1	20		120	90	14	
3,13	Хлеб с сыром	30/10	5	4	14	102					124	60	17	1
	Бананы	100	2	1	21	96								
Итого за Завтрак 2			18	15	88	539		2	56		334	216	41	3
Обед														
21,02	Суп-лапша на курином бульоне	300	3	4	17	115		1	24		22	14	6	1
5,09	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	18	15	15	263			5		53	67	15	2
21,04	Горошница с маслом	180	17	9	39	306	1		51		57	143	55	4
6,1	Компот из сухофруктов	200	1		20	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	3	1	27	125					74		8	1
Итого за Обед			42	29	118	892	1	1	80		206	224	84	8
Итого за день			60	44	206	1431	1	3	136		540	440	125	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: основная школа

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: основная школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 2														
9,05	Запеканка из творога с джемом	200/20	23	13	37	350			51		141	194	21	1
18,1	Какао с молоком	200	3	3	23	131		1	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	3	7	24	156			59		18	101	28	2
11 001	Апельсин	100	1		7	43		60			34	23	13	
Итого за Завтрак 2			30	23	91	680		61	130		324	408	76	3
Обед														
5,01	Огурцы соленые	60			1	6		3			7	7	4	
3,02	Борщ со сметаной	300	3	7	16	164		13			41	41	19	1
16,08	Биточки (котлеты) из мяса говядины по-белорусски	100	20	18	1	241			73		21	29	3	3
3,03	Картофельное пюре	180	4	5	25	160		13	29		36	84	29	1
13	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	3	1	27	125					74		8	1
Итого за Обед			30	31	94	791		29	102		179	161	63	6
Итого за день			60	54	185	1471		90	232		503	569	139	9

ГБОУ "Речевого центр"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: основная школа

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: основная школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак 2														
2,06	Омлет запеченный или паровой	210	17	22	3	315			294		93	205	16	2
17,1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	91		1	20		120	90	14	
3,13	Хлеб с сыром	30/10	5	4	14	102					124	60	17	1
	Яблоко	100			11	52								
Итого за Завтрак 2			25	29	41	560		1	314		337	355	47	3
Обед														
15,02	Суп из овощей со сметаной	300	2	8	13	137		10			28	42	18	1
32,08	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	100/5	17	15	5	242			87		27	66	9	3
14,04	Каша пшенная молочная с маслом сливочным(НШ).	200	7	8	31	205			40		110	167	45	1
6,1	Компот из сухофруктов	200	1		20	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	3	1	27	125					74		8	1
Итого за Обед			30	32	96	792		10	127		239	275	80	6
Итого за день			55	61	137	1352		11	441		576	630	127	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: основная школа

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: основная школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 2														
5,04	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7	6	34	246		1	36		95	90	15	
17,1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	91		1	20		120	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	3	7	24	156			59		18	101	28	2
	Яблоко	100			11	52								
Итого за Завтрак 2			13	16	82	545		2	115		233	281	57	2
Обед														
11	Салат из квашеной капусты	100	1	15	6	169		20			36	32	17	1
20,02	Суп картофельный с рыбой	300	11	6	19	176		10			24	56	23	1
9,07	Биточки (котлеты) рыбные	100	14	2	8	105		1	20		50	60	12	1
60,03	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	4	45	232			21		7	70	23	
9	Напиток с витаминами и пребиотиками	200			19	74								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	3	1	27	125					74		8	1
Итого за Обед			33	28	124	881		31	41		191	218	83	4
Итого за день			46	44	206	1426		33	156		424	499	140	6

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: основная школа

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: основная школа

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 2														
17,05	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/20	25	16	38	367			73		208	235	30	1
18,1	Какао с молоком	200	3	3	23	131		1	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	3	7	24	156			59		18	101	28	2
	Яблоко	100			11	52								
Итого за Завтрак 2			31	26	96	706		1	152		357	426	72	3
Обед														
12,02	Рассольник с крупой и сметаной	300	3	7	19	181		8			28	59	21	1
11,08	Гуляш из мяса говядины	100	15	16	5	236			30		18	15	3	3
15,03	Капуста, тушенная в сметанном соусе	200	6	11	9	158		10	68		101	83	26	1
6,1	Компот из сухофруктов	200	1		20	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	3	1	27	125					74		8	1
Итого за Обед			28	35	80	783		18	98		221	157	58	6
Итого за день			59	61	176	1489		19	250		578	583	130	9

Итого за период	28	27	92	730		15	115		255	268	69	4
-----------------	----	----	----	-----	--	----	-----	--	-----	-----	----	---

Составил

Еф

Бухгалтер

Утвердил

М.П.

повар Черешных Н.В. *М.В.*

повар Мосеева Т.В. *М.В.*

повар Раткина Т.Э. *Р.*

кладовщик Кузнецова Р.Н. Кузнецов —
Бунтасов О.С. *Еф*

Ведомость контроля рациона питания (категория 11-18 лет) 1 неделя

1 день понедельник				2 день вторник				3 день среда				4 день четверг				5 день пятница							
Завтрак 1								Обед															
Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорий ность, ккал	Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорий ность, ккал	Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорий ность, ккал	Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорий ность, ккал	Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорий ность, ккал	Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорий ность, ккал						
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	256	Запеканка из творога с джемом	200/20	350	Омлет запеченный или паровой	210	315	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	246	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/20	367									
Кофейный напиток с молоком	200	91	Какао с молоком	200	131	Кофейный напиток с молоком	200	91	Кофейный напиток с молоком	200	91	Какао с молоком	200	131									
Хлеб с сыром	30/10	102	Хлеб с маслом	50/10	156	Хлеб с сыром	30/10	102	Хлеб с маслом	50/10	156	Хлеб с маслом	50/10	156									
Бананы	100	96	Апельсин	100	43	Яблоко	100	52	Яблоко	100	52	Яблоко	100	52									
Итого	590	545		580	680		550	560		610	545		580	706									
Кукуруза консервированная	60	51	Суп-пюре из разных овощей(НШ)	300	121	Суп овощной с мясными фрикадельками со	300	286	Суп картофельный с рыбой(НШ)	300	176	Щи из свежей капусты со сметаной(НШ)	300	85									
Суп картофельный с бобовыми(НШ)	300	174	Бифтекс рубленый паровой(НШ)	100	287	Кнели из мяса говядины паровые(НШ)	100	237	Рыба отварная под маринадом(НШ)	180	216	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины(НШ)	230	395									
Суфле из мяса кур паровое(НШ)	100	295	Каша гречневая рассыпчатая с овощами(НШ)	180	296	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, сол.ог и р.м(НШ)	180	157	Каша рисовая рассыпчатая(НШ)	180	232	Соус сметанный.	100	130									
Макаронные изделия	180	222	Кисель с витаминами	200	95	Компот из сухофруктов	200	83	Напиток с витаминами и	200	74	Компот из сухофруктов	200	83									
Компот из сухофруктов	200	83	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	125	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	125	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	125	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	125									
Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	125																					
Итого	890	950		830	924		830	888		910	823		880	818									

1 неделя

Ведомость контроля рациона питания (категория 11-18 лет) 2 неделя

6 день понедельник				7 день вторник				8 день среда				9 день четверг				10 день пятница			
Завтрак 1																			
Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорий ность, ккал	Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорий ность, ккал	Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорий ность, ккал	Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорий ность, ккал	Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорий ность, ккал	Наименование блюда	Масса порции, гр	Калорий ность, ккал		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	250	Запеканка из творога с джемом	200/20	350	Омлет запеченный или паровой	210	315	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	246	Пудинг из творога со стущеным молоком	200/20	367					
Кофейный напиток с молоком	200	91	Какао с молоком	200	131	Кофейный напиток с молоком	200	91	Кофейный напиток с молоком	200	91	Какао с молоком	200	131					
Хлеб с сыром	30/10	102	Хлеб с маслом	50/10	156	Хлеб с сыром	30/10	102	Хлеб с маслом	50/10	156	Хлеб с маслом	50/10	156					
Бананы	100	96	Апельсин	100	43	Яблоко	100	52	Яблоко	100	52	Яблоко	100	52					
Итого	590	539		580	680		550	560		610	545		580	706					
Обед																			
Суп-лапша на курином бульоне	300	115	Огурцы соленые	60	6	Суп из овощей со сметаной	300	137	Салат из квашеной капусты	100	169	Рассольник с крупой и	300	181					
Биточки (котлеты) из мяса кур	100	263	Борщ со сметаной	300	164	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	100/5	242	Суп картофельный с рыбой	300	176	Гуляш из мяса говядины	100	236					
Горошница с маслом	180	306	Биточки (котлеты) из мяса говядины по-белорусски	100	241	Каша пшеничная молочная с маслом	200	205	Биточки (котлеты) рыбные	100	105	Капуста, тушенная в сметанном	200	158					
Компот из сухофруктов	200	83	Картофельное пюре	180	160	Компот из сухофруктов	200	83	Каша рисовая рассыпчатая	180	232	Компот из сухофруктов	200	83					
Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	125	Кисель с витаминами "Виташка"	200	95	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	125	Напиток с витаминами и пребиотиками	200	74	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	125					
			Хлеб обогащенный витаминами и	50	125	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	125	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	125								
Итого	830	892		890	791		855	792		930	881		850	783					

2 неделя