

Утверждаю:

Е.В.Веснина



ПРИМЕРНОЕ 2-НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: начальная школа

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: начальная 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														
14,04	Каша пшениная молочная с маслом сливочным(НШ).	200	7	8	31	205			40		110	167	45	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			17	16	79	494		1	60		354	317	76	2
Обед														
56,03	Кукуруза консервированная (Обычные салаты)	60	2	1	9	51						2	1	
19,02	Суп картофельный с бобовыми(НШ).	250	4	5	20	137		6			35	95	38	2
9,09	Суфле из мяса кур паровое(НШ)	90	13	17	4	251			84		69	67	8	2
57,03	Макаронные изделия отварные(НШ).	150	4	4	32	175			30		14	46	8	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			27	28	112	822		6	114		192	210	63	6
Итого за день			44	44	191	1316		7	174		546	527	139	8

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: начальная школа

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: начальная 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(НШ).	150/20	20	12	30	244			56		156	216	23	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			27	22	84	574		61	135		339	430	78	3
Обед														
29,02	Суп-пюре из разных овощей(НШ).	250	3	4	12	101		8	37		73	83	25	1
13,08	Биштекс рубленый паровой(НШ)	90	17	17		253			1		21	7	1	3
59,03	Каша гречневая рассыпчатая с овощами(НШ).	150	8	6	38	247		1	44		26	225	146	5
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			31	28	101	821		9	82		194	315	180	10
Итого за день			58	50	185	1395		70	217		533	745	258	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: начальная школа

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: начальная 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(НШ)	160	15	20	3	246			245		78	171	13	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			23	27	41	491		1	265		322	321	44	3
Обед														
16,02	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной(НШ).	250	7	16	17	238		9	7		36	82	33	2
30,08	Кнели из мяса говядины паровые(НШ)	90	12	12	4	213			43		55	55	9	2
38,01	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, сол.ог и р.м(НШ) гарнир	150	2	8	13	131		6						
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	37	81	790		15	50		165	137	50	5
Итого за день			48	64	122	1281		16	315		487	458	94	8

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: начальная школа

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: начальная 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(НШ).	200	6	5	31	194			40		132	73	11	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			12	15	79	493		1	119		270	264	53	3
Обед														
20,02	Суп картофельный с рыбой(НШ).	250	9	5	16	147		9			30	70	28	1
2,07	Рыба отварная под маринадом(НШ)	160	14	11	9	192		3			52	59	33	1
60,03	Каша рисовая рассыпчатая(НШ).	150	4	3	37	193			24		8	81	27	1
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			30	20	108	731		12	24		164	210	96	4
Итого за день			42	35	187	1224		13	143		434	474	149	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: начальная школа

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: начальная 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														
17,05	Пудинг из творога со сгущенным молоком(НШ).	150/20	20	12	31	250			81		232	261	34	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			26	22	89	589		1	160		381	452	76	3
Обед														
7,02	Щи из свежей капусты со сметаной(НШ).	250	2	4	8	71		14			50	43	22	1
39,08	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины(НШ).	200	15	14	28	300		12	14		13	46	17	1
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			22	26	87	709		26	38		158	94	48	3
Итого за день			48	48	176	1298		27	198		539	546	124	6

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: начальная школа

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: начальная 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														
18,04	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным(НШ).	200	6	5	32	200			40		100	73	11	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			16	13	80	489		1	60		344	223	42	3
Обед														
21,02	Суп-лапша на курином бульоне(НШ).	250	2	3	14	96			30		31	35	11	1
5,09	Биточки (котлеты) из мяса кур(НШ)	90	16	13	13	231			4		42	54	12	2
21,04	Горошница с маслом(НШ).	150	14	8	33	255	1		59		65	165	63	5
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			36	25	107	790	1		93		212	254	94	9
Итого за день			52	38	187	1279	1	1	153		556	477	136	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: начальная школа

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: начальная 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(НШ).	150/20	20	12	30	244			56		156	216	23	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			27	22	84	574		61	135		339	430	78	3
Обед														
5,01	Огурцы соленые	60			1	6		3			7	7	4	
3,02	Борщ со сметаной(НШ).	250	2	6	13	140		11			49	51	24	1
16,08	Биточки (котлеты) из мяса говядины по-белорусски(НШ)	90	17	15	1	212			59		17	23	3	3
3,03	Картофельное пюре(НШ).	150	3	4	21	133		11	34		42	97	34	1
18	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	3	1	27	125					74		8	1
Итого за Обед			25	26	87	711		25	93		189	178	73	6
Итого за день			52	48	171	1285		86	228		528	608	151	9

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: начальная школа

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: начальная 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(НШ)	160	15	20	3	246			245		78	171	13	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			23	27	41	491		1	265		322	321	44	3
Обед														
15,02	Суп из овощей со сметаной(НШ).	250	2	7	11	114		9			36	53	22	1
32,08	Рулет (НШ) из мяса говядины с яйцом (паровой)	90/5	15	14	5	210			69		21	53	7	2
14,04	Каша пшенная молочная с маслом сливочным (гарнир)	180	6	5	28	185			26		72	108	29	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			27	27	91	717		9	95		203	214	66	5
Итого за день			50	54	132	1208		10	360		525	535	110	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: начальная школа

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: начальная 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(НШ).	200	5	5	28	177			40		106	101	17	
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			11	15	76	476		1	119		244	292	59	2
Обед														
11	Салат из квашеной капусты	100	1	15	6	169		20			36	32	17	1
20,02	Суп картофельный с рыбой(НШ).	250	9	5	16	147		9			30	70	28	1
9,07	Биточки (котлеты) рыбные(НШ)	90	12	2	7	95		1	16		40	48	10	1
60,03	Каша рисовая рассыпчатая(НШ).	150	4	3	37	193			24		8	81	27	1
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			29	26	112	803		30	40		188	231	90	5
Итого за день			40	41	188	1279		31	159		432	523	149	7

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: начальная школа

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: начальная 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(НШ).	150/20	20	12	31	250			81		232	261	34	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			26	22	89	589		1	160		381	452	76	3
Обед														
12,02	Расольник с крупой и сметаной (НШ)	250	22	6	16	152		7			35	74	26	1
11,08	Гуляш из мяса говядины(НШ)	90	13	14	4	211			24		14	12	3	2
15,03	Капуста, тушенная в сметанном соусе(НШ)	180	6	10	8	143		12	59		87	72	22	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			45	31	75	714		19	83		210	158	59	5
Итого за день			71	53	164	1303		20	243		591	610	135	8

Итого за период	25	24	85	643		14	110		259	275	72	4
-----------------	----	----	----	-----	--	----	-----	--	-----	-----	----	---

Составил

[Signature]

Бухгалтер

М.П.

Утвердил

повар Черешных Н.В. Н.В.

повар Мосеевко. Т.В. *[Signature]*

повар Ветхенко Т.Э. *[Signature]*

кладовщик Кузнецова Р.Н. Кузнецова -

Бутакова О.С. *[Signature]*

Ведомость контроля рациона питания (категория 7-11 лет) 1 неделя

1 день понедельник				2 день вторник				3 день среда				4 день четверг				5 день пятница			
Завтрак 1				Завтрак 1				Завтрак 1				Завтрак 1				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 пшенная молочная с маслом сливочным(НШ).	200	205	Запеканка из творога с джемом(НШ).	150/20	244	Омлет запеченный или паровой(НШ)	160	246	Каша ячневая молочная с маслом сливочным(НШ).	200	194	Пудинг из творога со сгущенным молоком(НШ).	150/20	250					
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	540	494		530	574		500	491		560	493		530	589					
Обед																			
Кукуруза консервированная	60	51	Суп-пюре из разных овощей(НШ).	250	101	Суп овощной с мясными фрикадельками со	250	238	Суп картофельный с рыбой(НШ).	250	147	Щи из свежей капусты со сметаной(НШ).	250	71					
Суп картофельный с бобовыми(НШ).	250	137	Бифтекс рубленый паровой(НШ)	90	253	Кнели из мяса говядины паровые(НШ)	90	213	Рыба отварная под маринадом(НШ)	160	192	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины(НШ).	200	300					
Суфле из мяса кур паровое(НШ)	90	251	Каша гречневая рассыпчатая с овощами(НШ).	150	247	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, сол.ог и р.м(НШ)	150	131	Каша рисовая рассыпчатая(НШ).	150	193	Соус сметанный.	100	130					
Макаронные изделия	150	175	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	800	822		740	821		740	790		810	731		800	709					

Ведомость контроля рациона питания (категория 7-11 лет) 2 неделя

6 день понедельник				7 день вторник				8 день среда				9 день четверг				10 день пятница			
БЕДОМОСТЬ В КОНТРОЛЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ (калорийность)																			
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 пшеничная молочная с маслом	200	200	Запеканка из творога с джемом(НШ).	150/20	244	Омлет запеченный или паровой(НШ)	160	246	Каша манная молочная с маслом	200	177	Пудинг из творога со стуженым	150/20	250					
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	540	489		530	574		500	491		560	476		530	589					
Суп-лапша на курином	250	96	Огурцы соленые	60	6	Суп из овощей со сметаной(НШ).	250	114	Салат из квашеной капусты	100	169	Расольник с крупой и	250	152					
Биточки (котлеты) из мяса кур(НШ)	90	231	Борщ со сметаной(НШ).	250	140	Рулет (НШ) из мяса говядины с яйцом (паровой)	90/5	210	Суп картофельный с рыбой(НШ).	250	147	Гуляш из мяса говядины(НШ)	90	211					
Горошница с маслом(НШ).	150	255	Биточки (котлеты) из мяса говядины по-	90	212	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	185	Биточки (котлеты) рыбные(НШ)	90	95	Капуста, тушенная в сметанном	180	143					
Компот из сухофруктов	200	83	Картофельное пюре(НШ).	150	133	Компот из сухофруктов	200	83	Каша рисовая рассыпчатая(НШ).	150	193	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	50	125					
			Хлеб обогащенный витаминами и	50	125				Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	125								
Итого	740	790		800	711		775	717		840	803		770	714					

2 неделя