

04-01



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (СЕЗОННОЕ)

МЕНЮ СТОЛОВОЙ

ГБОУ «Речевой центр»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

№ 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 1														
4,04	Каша кукурузная (НШ) молочная с маслом сливочным	180	4	6	9	164		1	42		130	94	15	1
17,1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		120	90	14	
3,13	Хлеб с сыром	30/10	5	3	14	104					124	60	17	1
Итого за Завтрак 1			12	12	39	374		8	62		374	244	46	2
Обед														
56,03	Зеленый горошек консервированный	30	1		2	12		3			6	19	6	
18,02	Суп (НШ) картофельный с макаронными изделиями	200	3	4	19	128		13			16	54	20	1
5,09	Биточки (НШ) (котлеты) из мяса кур	80	15	16	13	256			4		42	54	12	2
14,03	Капуста(НШ), тушенная в молочном соусе	130	5	9	8	126		55	82		102	90	25	1
6,1	Компот из сухофруктов	200			15	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			28	30	84	739		71	86		240	217	71	5
Итого за день			40	42	123	1113		79	148		614	461	117	7

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

№ 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 1														
9,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком(НШ)	90/27	18	11	27	287		1	62		224	253	30	1
18,1	Какао с молоком	200	3	3	27	151		4	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	9	23	189			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 1			25	23	77	627		5	141		373	444	72	3
Обед														
11	Салат из квашеной капусты (НШ) (Сезонные салаты)	80	1	12	5	135		16			29	25	13	
19,02	Суп (НШ) картофельный с бобовыми	200	5	4	17	129		11			28	76	31	2
7,08	Бефстроганов (НШ) из отварного мяса говядины	80	14	11	5	176		1	32		59	43	7	2
57,03	Макаронные изделия (НШ) отварные	130	5	4	31	182			25		12	40	7	1
6,1	Компот из сухофруктов	200			15	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			29	32	100	839		28	57		202	184	66	6
Итого за день			54	55	177	1466		33	198		575	628	138	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

№ 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 1														
2,06	Омлет (НШ) запеченный или паровой	100	10	16	2	170			245		78	171	13	2
17,1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		120	90	14	
3,13	Хлеб с сыром	30/10	5	3	14	104					124	60	17	1
Итого за Завтрак 1			18	22	32	380		7	265		322	321	44	3
Обед														
31,01	Салат (НШ) из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	80	1	4	6	65		7			27	31	16	1
7,02	Щи (НШ) из свежей капусты со сметаной	200	2	4	7	68		27			40	34	17	1
30,08	Кнели (НШ) из мяса говядины паровые	80	15	13	5	198			43		55	55	9	2
59,03	Каша гречневая (НШ) рассыпчатая с овощами	130	8	7	36	243		2	38		23	195	127	4
9,11	Соус томатный (НШ).	80	1	4	5	60		4	28		8	13	7	
213	Кисель из концентрата "Золотой шар"	200			14	58		20			50			
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			31	33	100	826		60	109		277	328	184	9
Итого за день			49	55	132	1206		67	374		599	649	228	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

№ 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 1														
17,05	Пудинг из творога (НШ) с джемом	90/27	14	11	19	234			61		125	176	21	1
18,1	Какао с молоком	200	3	3	27	151		4	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	9	23	189			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 1			21	23	69	574		4	140		274	367	63	3
Обед														
20,02	Суп (НШ) картофельный с рыбой	200	10	7	14	158		17			24	56	23	1
2,07	Рыба (НШ) отварная под маринадом	160	20	18	10	284		7			52	59	33	1
3,03	Картофельное пюре (НШ)	130	3	5	20	132		23	29		36	84	29	1
6,1	Компот из сухофруктов	200			15	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			37	31	86	791		47	29		186	199	93	4
Итого за день			58	54	155	1365		51	169		460	566	156	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Неделя: 1

Возраст: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

№ 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 1														
14,04	Каша пшеничная (НШ) молочная с маслом сливочным	180	6	6	31	208		1	36		99	150	40	1
17,1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		120	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	9	23	189			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 1			13	18	70	503		8	115		237	341	82	3
Обед														
42,01	Салат (НШ) из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	80	1	4	8	77		11			19	33	12	4
15,02	Суп (НШ) из овощей со сметаной	200	2	7	9	106		17			28	42	18	1
4,08	Плов (НШ) из мяса говядины	200	17	15	38	353		2			25	93	35	3
6,1	Компот из сухофруктов	200			15	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			24	27	97	753		30			146	168	73	9
Итого за день			37	45	167	1256		38	115		383	509	155	12

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Неделя: 2

Возраст: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

№ 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 1														
26,04	Каша молочная ассорти (НШ) (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	180	5	6	9	188		1	40		116	84	13	1
17,1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		120	90	14	
3,13	Хлеб с сыром	30/10	5	3	14	104					124	60	17	1
Итого за Завтрак 1			13	12	39	398		8	60		360	234	44	2
Обед														
11	Салат из квашеной капусты (НШ) (Сезонные салаты)	80	1	12	5	135		16			29	25	13	
11,02	Рассольник (НШ) домашний со сметаной	200	2	6	12	111		21			32	52	22	1
9,09	Суфле (НШ) из мяса кур паровое	80	18	25	4	312			84		69	67	8	2
60,03	Каша рисовая (НШ) рассыпчатая	130	3	3	34	179			21		7	70	23	
6,1	Компот из сухофруктов	200			15	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			28	47	97	954		37	105		211	214	74	4
Итого за день			41	59	136	1352		45	165		571	448	118	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Возраст: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

№ 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 1														
17,05	Пудинг (НШ) из творога со сгущенным молоком	90/27	16	13	34	323		1	73		208	235	30	1
18,1	Какао с молоком	200	3	3	27	151		4	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	9	23	189			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 1			23	25	84	663		5	152		357	426	72	3
Обед														
3,02	Борщ (НШ) со сметаной	200	2	6	11	106		22			41	41	19	1
3,08	Мясо (НШ) говядины, тушенное с овощами	180	17	13	20	262		24			28	75	28	3
6,1	Компот из сухофруктов	200			15	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			23	20	73	585		46			143	116	55	5
Итого за день			46	45	157	1248		51	152		500	542	127	8

ГБОУ "Речевого центр"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Возраст: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

№ 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 1														
2,06	Омлет (НШ) запеченный или паровой	100	10	16	2	170			245		78	171	13	2
17,1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		120	90	14	
3,13	Хлеб с сыром	30/10	5	3	14	104					124	60	17	1
Итого за Завтрак 1			18	22	32	380		7	265		322	321	44	3
Обед														
33,02	Суп (НШ) крестьянский с крупой со сметаной	200	2	6	12	107		16			29	41	17	1
15,08	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	80	13	10	5	161			24		10	12	4	2
21,04	Горошница (НШ) с маслом	130	14	8	30	252	1		51		57	143	55	4
213	Кисель из концентрата "Золотой шар"	200			14	58		20			50			
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			33	25	88	712	1	36	75		220	196	84	8
Итого за день			51	47	120	1092	1	43	340		542	517	128	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Возраст: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

№ 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 1														
9,05	Запеканка из творога с джемом (НШ)	90/27	16	9	12	199			51		141	194	21	1
18,1	Какао с молоком	200	3	3	27	151		4	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	9	23	189			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 1			23	21	62	539		4	130		290	385	63	3
Обед														
11	Салат из квашеной капусты (НШ) (Сезонные салаты)	80	1	12	5	135		16			29	25	13	
20,02	Суп (НШ) картофельный с рыбой	200	10	7	14	158		17			24	56	23	1
9,07	Биточки (НШ) (котлеты) рыбные	80	15	5	6	132			16		40	48	10	1
3,03	Картофельное пюре (НШ)	130	3	5	20	132		23	29		36	84	29	1
6,1	Компот из сухофруктов	200			15	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			33	30	87	774		56	45		203	213	83	4
Итого за день			56	51	149	1313		60	175		493	598	146	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Возраст: Начальная школа (сезон) 7-11 лет

№ 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 1														
5,04	Каша манная (НШ) молочная с маслом сливочным	180	5	6	27	180		1	36		95	90	15	
17,1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		120	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	9	23	189			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 1			12	18	66	475		8	115		233	281	57	2
Обед														
12,02	Рассольник (НШ) с крупой и сметаной	200	2	6	14	117		13			28	59	21	1
16,08	Биточки (НШ) (котлеты) из мяса говядины по-белорусски	80	18	14	1	201		1	59		17	23	3	3
8,04	Каша рисовая (НШ) молочная с маслом сливочным	180	6	6	42	249		1	39		115	150	35	1
6,1	Компот из сухофруктов	200			15	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			30	27	99	784		15	98		234	232	67	6
Итого за день			42	45	165	1259		23	213		467	513	124	8

Итого за период	47	50	148	1267		49	205		520	543	144	9
-----------------	----	----	-----	------	--	----	-----	--	-----	-----	-----	---

Составил

З.А.Р.

Бухгалтер

Сочаев

З.А.Р.

М.П.

Утвердил

З.А.Р.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основная школа (сезон) 11-18 лет

День: понедельник

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Неделя: 1

Возраст: Основная школа (сезон) 11-18 лет

№ 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 1														
4,04	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	5	7	10	182		1	46		144	104	16	1
17,1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	103		7	20		120	90	14	
3,13	Хлеб с сыром	30/10	5	3	14	104					124	60	17	1
Итого за Завтрак 1			13	13	40	392		8	66		388	254	47	2
Обед														
56,03	Зеленый горошек консервированный	30	1		2	12		3			6	19	6	
18,02	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	6	24	160		16			20	67	25	1
5,09	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	19	20	16	320			5		53	67	15	2
14,03	Капуста, тушенная в молочном соусе	150	5	10	9	146		63	95		118	104	29	1
6,1	Компот из сухофруктов	200			15	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			32	37	93	855		82	100		271	257	83	5
Итого за день			45	50	133	1247		90	166		659	511	130	7

ГБОУ "Речевого центр"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основная школа (сезон) 11-18 лет

День: вторник

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Неделя: 1

Возраст: Основная школа (сезон) 11-18 лет

№ 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 1														
9,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	20	13	31	320		1	69		248	281	33	1
18,1	Какао с молоком	200	3	3	27	151		4	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	9	23	189			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 1			27	25	81	660		5	148		397	472	75	3
Обед														
11	Салат из квашеной капусты (Сезонные салаты)	100	1	15	6	169		20			36	32	17	1
19,02	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	21	161		14			35	95	38	2
7,08	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	18	14	6	221		1	40		73	54	9	3
57,03	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210			30		14	46	8	1
6,1	Компот из сухофруктов	200			15	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			35	41	111	973		35	70		232	227	80	8
Итого за день			62	66	192	1638		40	218		629	699	155	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основная школа (сезон) 11-18 лет

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Возраст: Основная школа (сезон) 11-18 лет

№ 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 1														
2,06	Омлет запеченный или паровой	120	12	19	2	204			294		93	205	16	2
17,1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		120	90	14	
3,13	Хлеб с сыром	30/10	5	3	14	104					124	60	17	1
Итого за Завтрак 1			20	25	32	414		7	314		337	355	47	3
Обед														
31,01	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	100	1	5	7	81		9			34	39	20	1
7,02	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	5	8	85		34			50	43	22	1
30,08	Кнели из мяса говядины паровые	100	19	17	6	248		1	54		69	69	12	3
59,03	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	9	9	42	280		2	44		26	225	146	5
9,11	Соус томатный	100	1	5	6	75		5	35		9	17	8	
213	Кисель из концентрата "Золотой шар"	200			14	58		20			50			
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			36	42	110	961		71	133		312	393	216	11
Итого за день			56	67	142	1375		78	447		649	748	263	14

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основная школа (сезон) 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Возраст: Основная школа (сезон) 11-18 лет

№ 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 1														
17,05	Пудинг из творога с джемом	100/30	15	12	22	260			68		139	195	24	1
18,1	Какао с молоком	200	3	3	27	151		4	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	9	23	189			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 1			22	24	72	600		4	147		288	386	66	3
Обед														
20,02	Суп картофельный с рыбой	250	12	9	18	198		22			30	70	28	1
2,07	Рыба отварная под маринадом	180	23	20	11	319		7			58	66	38	2
3,03	Картофельное пюре	150	3	5	23	152		27	34		42	97	34	1
6,1	Компот из сухофруктов	200			15	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			42	35	94	886		56	34		204	233	108	5
Итого за день			64	59	166	1486		60	181		492	619	174	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основная школа (сезон) 11-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Возраст: Основная школа (сезон) 11-18 лет

№ 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 1														
14,04	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7	7	34	231		1	40		110	167	45	1
17,1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		120	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	9	23	189			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 1			14	19	73	526		8	119		248	358	87	3
Обед														
42,01	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	100	2	5	10	96		13			24	41	15	5
15,02	Суп из овощей со сметаной	250	2	9	11	132		21			36	53	22	1
4,08	Плов из мяса говядины	250	21	18	48	441		3			31	116	44	3
6,1	Компот из сухофруктов	200			15	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			29	33	111	886		37			165	210	89	10
Итого за день			43	52	184	1412		45	119		413	568	176	13

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основная школа (сезон) 11-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Возраст: Основная школа (сезон) 11-18 лет

№ 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 1														
26,04	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	6	7	10	209		1	44		129	93	14	1
17,1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		120	90	14	
3,13	Хлеб с сыром	30/10	5	3	14	104					124	60	17	1
Итого за Завтрак 1			14	13	40	419		8	64		373	243	45	2
Обед														
11	Салат из квашеной капусты (Сезонные салаты)	100	1	15	6	169		20			36	32	17	1
11,02	Рассольник домашний со сметаной	250	3	7	15	138		26			40	66	28	1
9,09	Суфле из мяса кур паровое	100	23	31	5	391		1	105		86	83	9	2
60,03	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	4	39	206			24		8	81	27	1
6,1	Компот из сухофруктов	200			15	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			35	58	107	1121		47	129		244	262	89	6
Итого за день			49	71	147	1540		55	193		617	505	134	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основная школа (сезон) 11-18 лет

День: вторник

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Неделя: 2

Возраст: Основная школа (сезон) 11-18 лет

№ 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 1														
17,05	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/30	17	15	38	359		1	81		232	261	34	1
18,1	Какао с молоком	200	3	3	27	151		4	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	9	23	189			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 1			24	27	88	699		5	160		381	452	76	3
Обед														
3,02	Борщ со сметаной	250	2	7	14	132		27			49	51	24	1
3,08	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	19	14	22	292		27			31	83	31	4
6,1	Компот из сухофруктов	200			15	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			25	22	78	641		54			154	134	63	6
Итого за день			49	49	166	1340		59	160		535	586	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 (сезон) 11-18 лет

День: среда

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Неделя: 2

Возраст: Основная школа (сезон) 11-18 лет

№ 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 1														
2,06	Омлет запеченный или паровой	120	12	19	2	204			294		93	205	16	2
17,1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		120	90	14	
3,13	Хлеб с сыром	30/10	5	3	14	104					124	60	17	1
Итого за Завтрак 1			20	25	32	414		7	314		337	355	47	3
Обед														
33,02	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2	7	15	134		20			37	51	21	1
15,08	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	100	17	12	7	201			30		13	15	5	2
21,04	Горошница с маслом	150	17	9	35	290	1		59		65	165	63	5
213	Кисель из концентрата "Золотой шар"	200			14	58		20			50			
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			40	29	98	817	1	40	89		239	231	97	9
Итого за день			60	54	130	1231	1	47	403		576	586	144	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основная школа (сезон) 11-18 лет

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Возраст: Основная школа (сезон) 11-18 лет

№ 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 1														
9,05	Запеканка из творога с джемом	100/30	18	10	14	221			56		156	216	23	1
18,1	Какао с молоком	200	3	3	27	151		4	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	9	23	189			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 1			25	22	64	561		4	135		305	407	65	3
Обед														
11	Салат из квашеной капусты (Сезонные салаты)	100	1	15	6	169		20			36	32	17	1
20,02	Суп картофельный с рыбой	250	12	9	18	198		22			30	70	28	1
9,07	Биточки (котлеты) рыбные	100	18	7	8	165			20		50	60	12	1
3,03	Картофельное пюре	150	3	5	23	152		27	34		42	97	34	1
6,1	Компот из сухофруктов	200			15	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			38	37	97	901		69	54		232	259	99	5
Итого за день			63	59	161	1462		73	189		537	666	164	8

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основная школа (сезон) 11-18 лет

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.03-31.08 (Сезонные салаты)

Возраст: Основная школа (сезон) 11-18 лет

№ 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 1														
5,04	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6	6	30	200		1	40		106	101	17	
17,1	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	106		7	20		120	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	9	23	189			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 1			13	18	69	495		8	119		244	292	59	2
Обед														
12,02	Рассольник с крупой и сметаной	250	3	7	17	147		17			35	74	26	1
16,08	Биточки (котлеты) из мяса говядины по-белорусски	100	22	18	1	251		1	73		21	29	3	3
8,04	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	7	47	276		1	44		128	166	39	1
6,1	Компот из сухофруктов	200			15	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			35	33	107	891		19	117		258	269	76	6
Итого за день			48	51	176	1386		27	236		502	561	135	8

Итого за период	54	58	160	1412	57	231	561	605	161	10
-----------------	----	----	-----	------	----	-----	-----	-----	-----	----

Составил З.А. Бухгалтер

М.П.

Утвердил З.А.

С.В. Маслова

З.А.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575783

Владелец Веснина Елена Викторовна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022