

04-01

Утверждаю:

Директор ГБОУ «Речевой центр»

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 пшеничная молочная с маслом сливочным(НШ).	200	7	6	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	3	14	102					124	60	17	1
Итого за Завтрак 2			15	12	58	398		1	60		354	317	76	2
Обед														
56,03	Кукуруза консервированная (Обычные салаты)	60	2	1	9	56						2	1	
19,02	Суп картофельный с бобовыми(НШ).	250	5	5	20	145		6			35	95	38	2
9,09	Суфле из мяса кур паровое(НШ)	90	17	20	4	266			84		69	67	8	2
57,03	Макаронные изделия отварные(НШ).	150	5	4	32	185			30		14	46	8	1
6,1	Компот из сухофруктов	200	1		20	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			34	31	112	869		6	114		192	210	63	6
Итого за день			49	43	170	1267		7	174		546	527	139	8

ГБОУ "Речевой 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: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: начальная школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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(НШ).	110/40	19	11	34	307			56		156	216	23	1
18,1	Какао с молоком	200	4	4	23	138		1	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	8	24	179			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 2			27	23	81	624		1	135		305	407	65	3
Обед														
29,02	Суп-пюре из разных овощей(НШ).	250	3	5	12	101		8	37		73	83	25	1
13,08	Бифштекс рубленый паровой(НШ)	90	20	19		253			1		21	7	1	3
59,03	Каша гречневая рассыпчатая с овощами(НШ).	150	9	7	38	247		1	44		26	225	146	5
213	Кисель с витаминами "Витошка"	200				95								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			36	32	77	830		9	82		194	315	180	10
Итого за день			63	55	158	1454		10	217		499	722	245	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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 2														
18,01	Салат из моркови с растительным маслом	100	1	5	12	97		4			24	50	34	1
2,06	Омлет запеченный или паровой(НШ)	150	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	3	14	102					124	60	17	1
Итого за Завтрак 2			24	31	42	536		5	265		346	371	78	4
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	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			26	37	81	799		15	50		165	137	50	5
Итого за день			50	68	123	1335		20	315		511	508	128	9

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: 01.01-12.31 (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	Са	Р	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	4	8	24	179			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 2			13	16	68	464		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	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			31	20	108	740		12	24		164	210	96	4
Итого за день			44	36	176	1204		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

№ рец.	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
Завтрак 2														
17,05	Пудинг из творога со сгущенным молоком(НШ).	110/40	15	13	37	358			81		232	261	34	1
18,1	Какао с молоком	200	4	4	23	138		1	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	8	24	179			59		18	101	28	2
399	Сок яблочный	200	1		40	85		4			14			3
Итого за Завтрак 2			24	25	124	760		5	160		395	452	76	6
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).	160	12	11	17	240		12	14		13	46	17	1
6,11	Соус сметанный(НШ)	50	1	4	2	44			30		27	6	1	
6,1	Компот из сухофруктов	200	1		20	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			20	20	74	572		26	44		164	95	48	3
Итого за день			44	45	198	1332		31	204		559	547	124	9

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

№ рец.	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
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	3	14	102					124	60	17	1
Итого за Завтрак 2			14	11	59	393		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	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			37	25	107	799	1		93		212	254	94	9
Итого за день			51	36	166	1192	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

№ рец.	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
Завтрак 2														
9,05	Запеканка из творога с джемом(НШ).	110/40	19	11	34	307			56		156	216	23	1
18,1	Какао с молоком	200	4	4	23	138		1	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	8	24	179			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 2			27	23	81	624		1	135		305	407	65	3
Обед														
5,01	Огурцы соленые	60			1	6		3			7	7	4	
3,02	Борщ со сметаной(НШ).	250	2	6	13	114		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
213	Кисель с витаминами "Витошка"	200				95								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			26	26	63	694		25	93		189	178	73	6
Итого за день			53	49	144	1318		26	228		494	585	138	9

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

№ рец.	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
Завтрак 2														
2,06	Омлет запеченный или паровой(НШ)	150	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	3	14	102					124	60	17	1
11 001	Яблоки	200			10	100		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак 2			23	26	40	539		11	265		338	332	53	5
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	195			69		21	53	7	2
14,04	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (гарнир)(НШ).	150	5	5	23	154			30		83	125	33	1
6,1	Компот из сухофруктов	200	1		20	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			27	27	86	680		9	99		214	231	70	5
Итого за день			50	53	126	1219		20	364		552	563	123	10

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

№ рец.	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
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	4	8	24	179			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 2			12	16	65	447		1	119		244	292	59	2
Обед														
10,01	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	2	5	10	93		35			44	74	29	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	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			31	16	116	736		45	40		196	273	102	5
Итого за день			43	32	181	1183		46	159		440	565	161	7

ГБОУ "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: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: начальная школа

№ рец.	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
Завтрак 2														
17,05	Пудинг из творога со сгущенным молоком(НШ).	110/40	15	13	37	358			81		232	261	34	1
18,1	Какао с молоком	200	4	4	23	138		1	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	8	24	179			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 2			23	25	84	675		1	160		381	452	76	3
Обед														
12,02	Рассольник с крупой и сметаной(НШ).	250	22	6	16	127		7			35	74	26	1
11,08	Гуляш из мяса говядины(НШ)	90	13	14	4	198			24		14	12	3	2
15,03	Капуста, тушенная в сметанном соусе(НШ).	150	5	8	7	119		10	68		101	83	26	1
6,1	Компот из сухофруктов	200	1		20	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			45	29	74	661		17	92		224	169	63	5
Итого за день			68	54	158	1336		18	252		605	621	139	8

Итого за период

26

24

80

642

10

110

260

279

74

5

Составил



Бухгалтер

Утвердил

М.П.

Довар Геремных М. В.

Довар Момсеева Т. В.

Кузнецова Раиса Генк

Вяжкина Т. Я. Мовар.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: основная школа

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: основная школа

№ рец.	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
Завтрак 2														
14,04	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8	8	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	3	14	102					124	60	17	1
Итого за Завтрак 2			16	14	66	449		2	56		343	300	71	2
Обед														
56,03	Кукуруза консервированная (Обычные салаты)	60	2	1	9	56						2	1	
19,02	Суп картофельный с бобовыми	300	6	6	24	174		7			28	76	31	2
9,09	Суфле из мяса кур паровое	100	20	31	4	302			105		86	83	9	2
57,03	Макаронные изделия отварные	180	6	5	39	222			25		12	40	7	1
6,1	Компот из сухофруктов	200	1		20	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			39	44	123	971		7	130		200	201	56	6
Итого за день			55	58	189	1420		9	186		543	501	127	8

ГБОУ "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: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: основная школа

№ рец.	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
Завтрак 2														
9,05	Запеканка из творога с джемом	160/40	25	14	34	350			51		141	194	21	1
18,1	Какао с молоком	200	4	4	23	138		1	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	8	24	179			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 2			33	26	81	667		1	130		290	385	63	3
Обед														
29,02	Суп-пюре из разных овощей	300	4	5	14	121		9	30		58	66	20	1
13,08	Бифштекс рубленый паровой	100	22	22		287			2		26	9	1	3
59,03	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10	8	45	296		1	38		23	195	127	4
213	Кисель с витаминами "Витошка"	200				95								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			40	36	86	933		10	70		181	270	156	9
Итого за день			73	62	167	1600		11	200		471	655	219	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

№ рец.	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
Завтрак 2														
18,01	Салат из моркови с растительным маслом	100	1	5	12	97		4			24	50	34	1
2,06	Омлет запеченный или паровой	200	19	26	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	3	14	102					124	60	17	1
Итого за Завтрак 2			28	37	42	605		5	314		361	405	81	4
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	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			33	45	90	897		19	59		172	134	46	6
Итого за день			61	82	132	1502		24	373		533	539	127	10

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

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

№ рец.	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
Завтрак 2														
17,04	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	8	7	38	243		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	4	8	24	179			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 2			15	18	75	513		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	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			35	23	120	832		13	21		163	192	92	4
Итого за день			50	41	195	1345		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

№ рец.	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
Завтрак 2														
17,05	Пудинг из творога со сгущенным молоком	160/40	18	16	41	410			73		208	235	30	1
18,1	Какао с молоком	200	4	4	23	138		1	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	8	24	179			59		18	101	28	2
399	Сок яблочный	200	1		40	85		4			14			3
Итого за Завтрак 2			27	28	128	812		5	152		371	426	72	6
Обед														
	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2	4	9	85		16			40	34	17	1
39,08	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180	14	13	25	270		13	17		16	58	21	2
6,11	Соус сметанный.	80	1	6	3	70			24		21	5	1	
6,1	Компот из сухофруктов	200	1		20	83								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			22	24	84	642		29	41		151	97	47	4
Итого за день			49	52	212	1454		34	193		522	523	119	10

ГБОУ "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: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: основная школа

№ рец.	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
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	3	14	102					124	60	17	1
Итого за Завтрак 2			16	13	67	443		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	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			43	29	118	901	1	1	80		206	224	84	8
Итого за день			59	42	185	1344	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

№ рец.	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
Завтрак 2														
9,05	Запеканка из творога с джемом	160/40	25	14	34	350			51		141	194	21	1
18,1	Какао с молоком	200	4	4	23	138		1	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	8	24	179			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 2			33	26	81	667		1	130		290	385	63	3
Обед														
5,01	Огурцы соленые	60			1	6		3			7	7	4	
3,02	Борщ со сметаной	300	3	7	16	137		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
213	Кисель с витаминами "Витошка"	200				95								
1	Хлеб обогащенный витаминами и минералами	50	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			31	31	70	773		29	102		179	161	63	6
Итого за день			64	57	151	1440		30	232		469	546	126	9

ГБОУ "Речевой 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

№ рец.	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
Завтрак 2														
2,06	Омлет запеченный или паровой	200	19	26	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	3	14	102					124	60	17	1
11 001	Яблоки	200			10	100		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак 2			27	32	40	608		11	314		353	366	56	5
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	222			87		27	66	9	3
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	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			30	29	93	761		10	113		201	216	64	6
Итого за день			57	61	133	1369		21	427		554	582	120	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: основная школа

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: основная школа

№ рец.	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
Завтрак 2														
5,04	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7	6	34	221		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	4	8	24	179			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 2			14	17	71	491		2	115		233	281	57	2
Обед														
10,01	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	2	5	10	93		35			44	74	29	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	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			35	18	128	814		46	41		199	260	95	4
Итого за день			49	35	199	1305		48	156		432	541	152	6

ГБОУ "Речевой центр"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: основная школа

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: основная школа

№ рец.	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
Завтрак 2														
17,05	Пудинг из творога со сгущенным молоком	160/40	18	16	41	410			73		208	235	30	1
18,1	Какао с молоком	200	4	4	23	138		1	20		131	90	14	
1,13	Хлеб с маслом	50/10	4	8	24	179			59		18	101	28	2
Итого за Завтрак 2			26	28	88	727		1	152		357	426	72	3
Обед														
12,02	Рассольник с крупой и сметаной	300	3	7	19	152		8			28	59	21	1
11,08	Гуляш из мяса говядины	100	15	16	5	220			30		18	15	3	3
15,03	Капуста, тушенная в сметанном соусе	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	4	1	27	134					74		8	1
Итого за Обед			29	34	79	732		20	89		207	146	54	6
Итого за день			55	62	167	1459		21	241		564	572	126	9

Итого за период	29	28	87	712	11	114	252	267	69	5
-----------------	----	----	----	-----	----	-----	-----	-----	----	---

Составил

[Handwritten signature]

Бухгалтер

Утвердил



Товар Герасимов М. В.
 Товар Новоселова Т. В.
 кладовщик Кушнина Р. Н.
 Товар Вяткина Т. А.

[Handwritten signature]
[Handwritten signature]
[Handwritten signature]