УТВЕРЖДАЮ
И. о. директора МБОУ Бараитской СОШ № 8
_____ О.А. Машинец

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
МБОУ БАРАИТСКОЙ СОШ №8

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитской среднеобразовательной школы№8

Приложение 2

к СанПиН 2.4.5.2409-08

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

И. о. директора _____ О. А. Машинец

" 25 " апреля 2021г.

ПЛАН-МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Сборник рецептур блюд 2015г., ДеЛи плюс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтр.6-11													
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	11	41	269			35		17	188	125	4
288	Птица или кролик отварные	80	12,24	10,28	2,31	151		1,58	28,8		12,24	91,3	13,04	1,06
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,6	41		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
331	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2	24		0,4			8,8		2,99	0,12
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157		0,11			139,2	96	9,45	0,49
	500/470-587	610	***27,1***	***31,08***	***69,74***	***642***								
	завтр12-17													
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	55	322			47		23	251	166	6
288	Птица или кролик отварные	100	15,3	12,85	2,88	188		3	103		25	239	26	2
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,6	41		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,5	3,33	40		0,66			14,66		4,98	0,2
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157		0,11			139,2	96	9,45	0,49
	550/544-618	570	***33,19***	***28,57***	***85,64***	***748***								
	обед.6-11													
гп	Икра кабачковая	60	1	4	5	54		12	32		22	26	16	1
102	Суп картофельный с бобовыми /горох/	200	6	2,6	13,8	102		0,08	153		66	73	38	1,8
259	Жаркое по-домашнему	200	19	20,9	15,87	312		24,46			31,64		49,4	3,87
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,18	0,3	37,12	124		0,8			5,84		33	0,96
гп	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43								
гп	Хлеб пшеничный	40	2,92	0,56	19,2	94								
гп	Хлеб ржаной	20	1,44	0,24	11,68	52								
	700/705-822	820	***31,44***	***28,8***	***110,8***	***781***								
	обед12-17													
гп	Икра кабачковая	100	2	6	7	91		15	40		28	32	21	1
102	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	7,5	3,25	17,25	128		1	170		82,5	73	47,5	2,25
259	Жаркое по-домашнему	230	22	28,08	18,26	358		28,12			36,38		56,81	4,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,18	0,3	37,12	124		0,8			5,84		33	0,96
гп	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43								
гп	Хлеб пшеничный	50	3,65	0,7	24	117								
гп	Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	14,6	62					26	136	38	3
	800/816-952	955	***34,48***	***24,9***	***94,23***	***763***								
			126,2	***113,4***	***290,6***	***2934***								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитской среднеобразовательной школы№8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сборник рецептур блюд 2015г., ДеЛи плюс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтр. 6-11													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136					8,4	22	4,2	0,35
гп	Вареники с картофелем	200	21,42	5,49	39,4	293			53,3		73,04	127,68	31,87	0,63
376	Чай с сахаром	200			9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
гп	Банан	100	1,5	0,5	21	96		10			8	28	42	0,6
	500/470-587	540	***25,28***	***13,48***	***84,76***	***565***								
	завтр12-17													
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136					8,4	22	4,2	0,35
гп	Вареники с картофелем	250	26,77	6,86	49,25	366			66,62		91,3	319	39,83	0,79
376	Чай с сахаром	200			9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
гп	Банан	100	1,5	0,5	21	96		10			8	28	42	0,6
	550/544-618	590	***30,63***	***14,85***	***94,61***	***638***								
	обед.6-11													
гп	Огурцы свежие	60	6,04	8,02	1,97	104		5	8		26	75	22	1
101	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	69			44,78		21,36	109	18,22	0,7
294	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	80	12,6	10,88	0,96	189		0,16	16		35,2	76,8	20,8	1,76
321	Капуста тушеная	150	4,35	12	24,75	170		32,4			113,7	142	42,9	3,45
гп	Сок	200	1		21	88		4			14	14	8	3
гп	Хлеб пшеничный	40	2,92	0,56	19,2	94								
гп	Хлеб ржаной	20	1,44	0,24	11,68	52								
	700/705-822	750	***28,49***	***33,63***	***77,57***	***766***								
	обед12-17													
гп	Огурцы свежие	100	2	6	7	13		15	40		28	32	21	1
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,98	2,71	12,11	86			55,98		26,7	136	22,78	0,88
294	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	100	15,2	13,6	1,2	237		0,2	20		44	96	26	2,2
321	Капуста тушеная	180	5,22	14,4	29,7	204		38,88			136,44	163	61,77	4,14
гп	Сок	200	1		21	88		4			14	14	8	3
гп	Хлеб пшеничный	50	3,65	0,7	24	117								
гп	Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	14,6	62					26	136	38	3
	800/816-952	905	***30,85***	***37,71***	***109,6***	***807***								
			115,3	***99,67***	***366,6***	***2776***								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитской среднеобразовательной школы№8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сборник рецептур блюд 2015г., ДеЛи плюс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтр.6-11													
45	Салат из капусты белокочанной	60	0,8	3,64	5,06	56		14,65	17,6		25,8	29	9,6	0,32
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	1,43	109		3,75			38,25	126	42	2
268	Котлета мясная	80	8	8	8,32	133			1		30	180	24	
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	28	100		1,47			26,7	132	29,33	2,4
гп	Хлеб пшеничный	30	2	0,42	14	71					0,86			
	500/470-587	520	***17,48***	***17,06***	***56,81***	***469***								
	завтр12-17													
45	Салат из капусты белокочанной	100	1,33	6,085	8,43	94		24,43	29,34		43	36	16	0,52
312	Пюре картофельное	180	3,7	2,8	1,71	130		4,68			45,9	126	32,04	1,03
268	Котлета мясная	100	10	10	10,4	167			1,25		37,5	225	30	
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	28	100		1,47			158,67	132	29,33	2,4
гп	Хлеб пшеничный	40	3	0,56	19	94								
	550/544-618	580	***21,63***	***22,12***	***67,54***	***585***								
	обед.6-11													
52	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	55		3,99			21,27		12,42	0,79
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	3,74	67		14,78			27,18		14,76	0,66
229	Рыба, тушеная с овощами	80	60,84	3,96	24,8	84		2,98	4,66		31,25	129,76	31,25	2,98
303	Рис отварной	150	3,67	5,42	0,4	210					2,61	61,5	19,01	0,53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72		100			7,73		2,67	0,53
гп	Хлеб пшеничный	40	2,92	0,56	19,2	94								
гп	Хлеб ржаной	20	1,44	0,24	11,68	52					17	91	26	2
	700/705-822	870	***71,71***	***18,43***	***82,02***	***634***								
	обед12-17													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6,66	8,33	91		6,65			35,45	24,38	20,7	1,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	4,68	84		30	228		41	51	21	1
229	Рыба, тушеная с овощами	100	76,06	4,95	31	105		3,73	5,82		39,07	73,8	39,07	48,53
303	Рис отварной	180	4,4	6,5	0,48	232					3,13	109	22,81	0,63
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72		100			7,73		2,67	0,53
гп	Хлеб пшеничный	50	3,65	0,7	24	117								
гп	Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	14,6	62					26	136	38	3
	800/816-952	######	***89,71***	***24,36***	***100,3***	***763***								
			200,5	***81,97***	***306,7***	***2451***								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Барайтской среднеобразовательной школы№8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сборник рецептур блюд 2015г., ДеЛи плюс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтр.6-11													
174	Каша рисовая на молоке вязкая	210	6	10,85	25,91	294		0,96			130,67	157,44	36,46	0,6
2	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,4	3,87	27,83	136		0,1			10	22,8	5,6	0,6
гп	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43								
гп	Хлеб пшеничный	30	2,92	0,56	19,2	71								
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,6	41		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	500/470-587	565	***12,75***	***15,48***	***90,64***	***585***								
	завтр12-17													
174	Каша рисовая на молоке вязкая	240	6,85	12,4	29,61	322		1,09			149,33	179,88	41,66	0,68
2	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,4	3,87	27,83	136		0,1			10	22,8	5,6	0,6
гп	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43								
гп	Хлеб пшеничный	40	2,92	0,56	19,2	94								
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,6	41		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	550/544-618	615	***13,6***	***17,03***	***94,34***	***636***								
	обед.6-11													
гп	Икра кабачковая	60	1	4	5	54		12	32		22	26	16	1
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	5,6	7,7	78		20	209		40	54	24	1
288	Птица или кролик отварные	80	12,24	10,28	2,31	151		1,58	28,8		12,24	91,3	13,04	1,06
171	Каша рассыпчатая перловая	160	4,56	0,54	42,76	194					29,62		21,1	0,96
342	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	21,2	88		1,62			5,76	3,24	3,24	0,16
гп	Хлеб пшеничный	40	2,92	0,56	19,2	94								
гп	Хлеб ржаной	20	1,44	0,24	11,68	52					17	91	26	2
	700/705-822	760	***22,76***	***21,36***	***109,9***	***711***								
	обед12-17													
гп	Икра кабачковая	100	2	6	7	91		15	40		28	32	21	1
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	7	9,63	98		20	209		40	54	24	1
288	Птица или кролик отварные	100	12,24	10,28	2,31	151		1,58	28,8		12,24	91,3	13,04	1,06
171	Каша рассыпчатая перловая	190	5,47	0,64	51,31	230					33,32		25,05	1,14
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	98		1,8			6,4	4,4	3,6	0,18
гп	Хлеб пшеничный	50	3,65	0,7	24	117								
гп	Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	14,6	62					26	136	38	3
	800/816-952	915	***25,15***	***19,08***	***125,4***	***847***								
			74,26	***72,95***	***420,2***	***2779***								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитской среднеобразовательной школы№8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: первая

Сборник рецептур блюд 2015г., ДеЛи плюс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтр.6-11													
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов /курица/	230	16,5	14,5	40,1	268		1,66			20	144	147,44	28,32
1	Бутерброд с маслом	40/10	2	18	14	130			45		8	22	4	
гп	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47					16		9	2
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118		1,33			133,33		25,56	2
	500/470-587	560	***22,97***	***36,44***	***81,67***	***563***		1,2			120		23	1,8
	завтр12-17													
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов /курица/	280	18,66	17,41	48,15	322		2			24	173	177	34
гп	Яблоко	100	0,4	0,4	10	47					16		9	2
1	Бутерброд с маслом	50/10	7	13	12	150					13	73	11	1
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118		1,33			133,33		25,56	2
	550/544-618	610	***30,13***	***34,35***	***87,72***	***637***								
	обед.6-11													
гп	Огурцы свежие	60	6,04	8,02	1,97	104		5	8		26	75	22	1
83	Борщ с картофелем	200	1,62	10,75	13,5	93			44,78		21,36	109	18,22	0,7
144	Рагу из овощей с кашей	155	4,06	8,78	28,8	250		16,65			41,82		33,33	1
295	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	80	12,6	10,88	0,96	189		0,16	16		35,2	76,8	20,8	1,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,18	0,3	37,12	124		0,8			5,84		33	0,96
гп	Хлеб пшеничный	40	2,92	0,56	19,2	94								
гп	Хлеб ржаной	20	1,44	0,24	11,68	52					17	91	26	2
	700/705-822	755	***29,86***	***39,53***	***113,2***	***906***								
	обед12-17													
гп	Огурцы свежие	100	6	10	4	133		9	13		44	125	37	1
83	Борщ с картофелем	250	1,87	2,25	13,5	91		9,6			24,36		25,12	0,96
144	Рагу из овощей с кашей	210	5,41	11,7	38,4	340			25,95		22,64		36,57	1,51
294	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	100	15,2	13,6	1,2	237		0,2	20		44	96	26	2,2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,18	0,3	37,12	124		0,8			5,84		33	0,96
гп	Хлеб пшеничный	50	3,65	0,7	24	117								
гп	Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	14,6	62					26	136	38	3
	800/816-952	935	***35,11***	***38,85***	***132,8***	***1104***								
			118,1	***149,2***	***415,4***	***3210***								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитской среднеобразовательной школы№8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сборник рецептур блюд 2015г., ДеЛи плюс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтр.6-11													
35	Салат картофельный	60	0,91	3,06	82,48	64					8,04		3,9	0,41
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	3,74	67		14,78			27,18		14,76	0,66
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	28	100		1,47			158,67	132	29,33	2,4
гп	Банан	100	1,5	0,2	21,8	96								
гп	Хлеб пшеничный	30	2,92	0,56	19,2	73			36		11	29	6	1
	500/470-587	590	***9,46***	***7,41***	***72,74***	***400***								
	завтр12-17													
35	Салат картофельный	100	1,49	5,1	137,5	106								
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	4,68	84		30	228		41	51	21	1
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	28	100		1,47			158,67	132	29,33	2,4
гп	Банан	100	1,5	0,2	21,8	96								
2	Хлеб пшеничный	40	2,92	0,56	19,2	94								
	550/544-618	690	***11,31***	***13,51***	***211,1***	***480***								
	обед.6-11													
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,01	1,09	33		4,62			20,4	13,92	8,34	0,37
97	Суп картофельный	200	1,87	2,25	13,5	91		9,6			24,36		25,12	0,96
203	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201					12	34,5	7,5	0,75
279	Тефтели	110	6,96	16,11	11,61	223					21,62	85,51	17,32	0,88
гп	Сок	200	1		21	88		4			14	14	8	3
гп	Хлеб пшеничный	40	2,92	0,56	19,2	94								
гп	Хлеб ржаной	20	1,44	0,24	11,68	52					17	91	26	2
	700/705-822	780	***19,79***	***29,67***	***106,6***	***782***								
	обед12-17													
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,83	56		7,07			34	23,2	13,9	0,63
97	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,87	114		12			30,45		31,4	1,2
203	Макароны отварные	180	6,12	9	34,2	241					23	41,4	12	1
279	Тефтели	130	9,26	21,42	15,44	290					28,75	113,72	23,03	1,17
гп	Сок	200	1		21	88		4			14	14	8	3
гп	Хлеб пшеничный	50	3,65	0,7	24	117								
гп	Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	14,6	62					26	136	38	3
	800/816-952	935	***25***	***39,27***	***127,9***	***968***								
			65,56	***89,86***	***518,4***	***2630***								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитской среднеобразовательной школы№8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Неделя: вторая

Сборник рецептур блюд 2015г., ДеЛи плюс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтр.6-11													
291	Плов из птицы или кролика	200	16,89	9,86	36,45	302		6			46,1		53,95	1,87
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,6	41		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157		0,11			139,2	96	9,45	0,49
гп	Снежок	100	0,4	0,4	9,8	47								
	500/470-587	550	***23,22***	***18,16***	***60,88***	***547***								
	завтр12-17													
291	Плов из птицы или кролика	230	19,42	11,27	41,91	340		6,9			53,37		62,04	2,15
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,6	41		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157		0,11			139,2	96	9,45	0,49
гп	Снежок	100	0,4	0,4	9,8	47								
	550/544-618	580	***25,75***	***19,57***	***66,34***	***585***								
	обед.6-11													
52	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	55		3,99			21,27		12,42	0,79
102	Суп картофельный с бобовыми /горох/	200	6	2,6	13,8	102		0,08	153		66	73	38	1,8
239	Тефтели рыбные	80	5,87	4,13	8,31	93		0,28			29,39		12,8	0,43
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	1,43	109		3,75			38,25	126	42	2
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72		100			7,73		2,67	0,53
гп	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96		10			8	28	42	0,6
гп	Хлеб пшеничный	40	2,92	0,56	19,2	94								
гп	Хлеб ржаной	20	1,44	0,24	11,68	52					17	91	26	2
	700/705-822	850	***22,21***	***14,63***	***97,62***	***673***								
	обед12-17													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,6	6,66	8,33	91		6,65			35,45	24,38	20,7	1,5
102	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	7,5	3,25	17,25	128		1	170		82,5	73	47,5	2,25
239	Тефтели рыбные	120	7,33	5,17	0,38	117		0,35			36,73		16	0,58
312	Пюре картофельное	180	3,7	2,8	1,71	130		4,68			45,9	126	32,04	1,03
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72		100			7,73		2,67	0,53
гп	Яблоко	100	1,5	0,5	21	96		10			8	28	42	0,6
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	50	3,65	0,7	24	117								
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	25	1,8	0,3	14,6	62					26	136	38	3
	800/816-952	1025	***27,48***	***19,65***	***104,5***	***813***								
			98,66	***72,01***	***329,3***	***2618***								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Барайтской среднеобразовательной школы№8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Неделя: вторая

Сборник рецептур блюд 2015г., ДеЛи плюс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтр.6-11													
43	Салат из капусты белокочанной	60	0,8	3,64	5,06	56		14,65			25,8		9,6	0,32
139	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	8	11	41	269			35		17	188	125	4
294	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	80	12,6	10,88	0,96	189		0,16	16		35,2	76,8	20,8	1,76
376	Чай с сахаром	200			9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
гп	Хлеб пшеничный	30	2,92	0,56	19,2	73								
	500/470-587	520	***24,32***	***26,08***	***75,69***	***627***								
	завтр12-17													
43	Салат из капусты белокочанной	100	1,33	6,08	8,43	94		14,65			25,8		9,6	0,32
139	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	8	11	41	269			35		17	188	125	4
294	Котлеты рубленные из бройлеров-цыплят	100	15,2	13,6	1,2	237		0,2	20		44	96	26	2,2
376	Чай с сахаром	200			9,47	40		0,27			13,6		11,73	2,13
гп	Хлеб пшеничный	40	2,92	0,56	19,2	94								
	550/544-618	620	***27,45***	***31,24***	***79,3***	***734***								
	обед.6-11													
гп	Икра кабачковая	60	1	4	5	54		12	32		22	26	16	1
98	Суп крестьянский с крупой	200	14,84	4,91	6,08	76		9,87			35,87	26,86	14,17	0,46
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	11	41	269			35		17	188	125	4
260	Гуляш	80	11,64	13,4	2,31	176		0,73			17,44		17,62	2,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,18	0,3	37,12	124		0,8			5,84		33	0,96
гп	Хлеб пшеничный	40	2,92	0,56	19,2	94								
гп	Хлеб ржаной	20	1,44	0,24	11,68	52					17	91	26	2
	700/705-822	750	***40,02***	***34,41***	***122,4***	***845***								
	обед12-17													
гп	Икра кабачковая	100	2	6	7	91		15	40		28	32	21	1
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,2	5,2	2,08	117		14,3			16,55		28	1,03
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	55	322			47		23	251	166	6
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221		0,92			21,81		22,03	3,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,18	0,3	37,12	124		0,8			5,84		33	0,96
гп	Хлеб пшеничный	50	3,65	0,7	24	117								
гп	Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	14,6	62					26	136	38	3
	800/816-952	905	***34,06***	***28,21***	***135,7***	***1054***								
			125,9	***119,9***	***413,1***	***3260***								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитской среднеобразовательной школы№8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: вторая

Сборник рецептур блюд 2015г., ДеЛи плюс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтр.6-11													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	3,3	8,6	26	183		1,9			92,3		26,7	1,3
гп	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43								
2	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,4	3,87	27,83	136		0,1			10	22,8	5,6	0,6
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63					22		4,8	1
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	28	100		1,47			158,67	132	29,33	2,4
	500/470-587	590	***15,28***	***19,94***	***90,21***	***525***								
	завтр12-17													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	4,12	10,75	32,5	228		2,37			115,37		33,37	1,62
гп	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43								
2	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,4	3,87	27,83	136		0,1			10	22,8	5,6	0,6
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63					22		4,8	1
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	28	100		1,47			158,67	132	29,33	2,4
	550/544-618	640	***16,1***	***22,09***	***96,71***	***570***								
	обед.6-11													
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,01	1,09	33		4,62			20,4	13,92	8,34	0,37
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	95		6,6			23,36	54,06	21,82	0,9
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов /курица/	230	16,5	14,5	40,1	268		1,66			20	144	147,44	28,32
348	Компот из плодов или ягод сушеных /изюм/	180	0,31	0,07	26,86	110					22	17,37	8,12	2,02
гп	Банан	100	1,5	0,5	21	96		10			8	28	42	0,6
гп	Хлеб пшеничный	40	2,92	0,56	19,2	94								
гп	Хлеб ржаной	20	1,44	0,24	11,68	52					17	91	26	2
	700/705-822	830	***25,32***	***21,15***	***133,9***	***748***								
	обед12-17													
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,83	5,03	1,83	56		7,07			34	23,2	13,9	0,63
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,45	118		8,25			29,2	67,57	27,27	1,12
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов /курица/	250	16	12	24	277		21	282		30	211	43	2
348	Компот из плодов или ягод сушеных /изюм/	200	0,31	0,07	26,86	110					22	17,37	8,12	2,02
гп	Банан	100	1,5	0,5	21	96		10			8	28	42	0,6
гп	Хлеб пшеничный	50	3,65	0,7	24	117								
гп	Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	14,6	62					26	136	38	3
	800/816-952	975	***26,77***	***21,44***	***129,7***	***836***								
			83,47	***84,62***	***450,6***	***2679***								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитской среднеобразовател

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Неделя: вторая

Сборник рецептур блюд 2015г., ДеЛи плюс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтр.6-11													
203	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201					12	34,5	7,5	0,75
279	Тефтели	110	6,96	16,11	11,61	223					21,62	85,51	17,32	0,88
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118		1,33			133,33		25,56	2
1	Бутерброд с маслом	50	2	18	14	130			45		8	22	4	
	500/470-587	510	***18,13***	***45,15***	***71,68***	***672***								
	завтр12-17													
203	Макароны отварные	180	6,12	9	34,2	241					23	41,4	12	1
279	Тефтели	130	9,26	21,42	15,44	290					28,75	113,72	23,03	1,17
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118		1,33			133,33		25,56	2
1	Бутерброд с маслом	50	2	18	14	130			45		8	22	4	
	550/544-618	560	***21,45***	***51,96***	***81,21***	***779***								
	обед.6-11													
67	Винегрет овощной	60	0,84	6	4,3	75		5,4			18		11,7	0,48
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	5,6	7,7	78		20	209		40	54	24	1
291	Плов из птицы или кролика	200	16,89	9,86	36,45	302		6			46,1		53,95	1,87
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72		100			7,73		2,67	0,53
гп	Хлеб пшеничный	40	2,92	0,56	19,2	94								
гп	Хлеб ржаной	20	1,44	0,24	11,68	52								
	700/705-822	720	***23,95***	***22,53***	***96,53***	***673***								
	обед12-17													
67	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,2	125		9,6			31		19,5	0,8
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	7	9,63	98		20	209		40	54	24	1
291	Плов из птицы или кролика	230	19,42	11,27	41,91	340		6,9			53,37		62,04	2,15
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72		100			7,73		2,67	0,53
гп	Хлеб пшеничный	50	3,65	0,7	24	117								
гп	Хлеб ржаной	25	1,8	0,3	14,6	62								
	800/816-952	855	***28,5***	***29,54***	***114,5***	***814***								
			92,03	***149,2***	***364***	***2938***								
	Итого за 10дней		***1099,9***	***1032,7***	***3874,8***	***28275***								