Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитская средняя общеобразовательная школа № 8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон:

Возрастная категория:

№ рец.	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 7-11														
302	Каша пшенная на молоке	200	5	3	31	184		1	46		136	185	47	1
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6	10	9	122			65		96	72	8	
692	Кофейный напиток	200	2	4	29	152		1	11		61	45	7	
гп	Банан	100	1		21	96		10	20		8	28	42	1
	500/470-587	**550**			**90**	**554**								
обед 7-11														
89	Сельдь с луком	60	4	6	2	81		5	8		26	75	22	1
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2	4	11	85		20	209		40	54	24	1
462	Тефтели	80	8	7	7	120		3			18	124	19	
520	Пюре картофельное	200	4	11	29	252		33	56		61	126	42	2
гп	Сок фруктовый т/п 1,0	200	1		21	88		4			14	14	8	3
гп	шоколад 100гр													
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	5	1	25	127					17	91	26	2
	700/705-822	**800**			**95**	**753**								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитская средняя общеобразовательная школа № 8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: вторник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория:

№ рец.	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
						завтрак 7-11								
гп	Вареники с творогом	150	15	10	35	297		1	134		188	255	32	1
2	Бутерброд с повидлом	15/5/20	1	3	23	118			36		9	23	5	
гп	Хлеб пшеничный	30	2	0,42	14	71								
684	Чай с сахаром	200			15	58					5	8	4	1
гп	Яблоко	100			10	47		10	5		16	11	9	2
	500/470-587	**520**	16	13	83	**591**								
						обед 7-11								
гп	Помидоры свежие	80			2	12		16	67		6	28	16	
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5	5	18	133		9	153		34	73	27	2
437	Гуляш из говядины	100	14	6	4	132		2	12		11	121	16	2
332	Макароны отварные	150	5	9	34	244			36		16	49	9	1
638	напиток из изюма	200			27	106					2	1		
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	5	1	25	127					17	91	26	2
гп	Конфеты шоколадные	50гр									6	24	6	
	700/705-822	**805**	31		**110**	**754**								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитская средняя общеобразовательная школа № 8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: среда

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория:

№ 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
завтрак 7-11														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6	20	113		1	31		131	106	17	
1	Бутерброд с маслом	15/10	2	18	14	115			45		8	22	4	
693	Какао на молоке	200	5	5	32	190		1	22		123	103	22	1
гп	Хлеб пшеничный	30	2	0,42	14	71								
гп	Апельсин	100	1		8	43		60	8		34	23	13	
	500/470-587	**555**				**532**								
обед 7-11														
гп	Огурцы свежие	80	1		2	9		6	2		14	24	11	
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1	3	7	59		30	228		41	51	21	1
492	Плов из мяса птицы	250	19	16	45	413		6	312		30	287	61	3
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124			62		8	12	6	
гп	йогурт	1шт	3	3	4	59		1			244			
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	5	1	25	127					17	91	26	2
	700/705-822	**900**				**791**								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитская средняя общеобразовательная школа № 8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: четверг

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория:

№ 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
завтрак 7-11														
302	Каша манная молочная жидкая	200	5	8	30	222		1	39		101	95	16	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6	10	9	122			65		96	72	8	
692	Кофейный напиток	200	2	4	29	152		1	11		61	45	7	
гп	Груша	100			10	47		5	2		19	16	12	2
	500/470-587	**550**				**543**								
обед 7-11														
43	Салат из капусты белокочанной	80	1	4	28	70		28	2		37	27	12	
138	Суп картофельный с крупой	200	2	3	18	113		16	196		15	66	26	1
436	Жаркое по домашнему	200	18	10	22	250		23	28		27	231	44	3
631	Компот из свежих яблок	200			36	142		4	2		7	4	4	1
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	5	1	25	127					17	91	26	2
гп	Конфеты шоколадные										6	24	6	
	700/705-822	**740**				**702**								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитская средняя общеобразовательная школа № 8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: пятница

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория:

№ 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
завтрак 7-11														
302	Каша пшеничная молочная	200	6	4	27	172		1	44		160	243	36	1
3	Бутерброд с сыром	15/15	4,7	3	3,9	82			45		8	22	4	
686	Чай с лимоном	200/15/7			15	60		3	3		8	10	5	1
гп	Хлеб пшеничный	30	2	0,42	14	71								
гп	Банан	100	1		21	96		10	20		8	28	42	1
	500/470-587	**530**			**67,7**	**481**								
обед 7-11														
гп	Икра кабачковая	80	1	5	6	72		12	32		22	26	16	1
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	5	13	106		20	209		40	54	24	1
373	Рыба, припущенная на молоке	80	12	7	3,3E+11	117		1		30	180	24	180	24
297	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	9	36	244			18		9	84	28	1
648	Кисель	200			31	118					2	1		
гп	Шоколад 60 гр	1												
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	5	1	25	127					17	91	26	2
	700/705-822	**820**				**784**								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитская средняя общеобразовательная школа № 8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: день 6

Возрастная категория:

№ 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
завтрак 7-11														
311	Каша пшенная на молоке	200	7	4	32	204		1	46		136	185	47	1
2	Бутерброд с повидлом	15/5/20	1	3	23	118			36		9	23	5	
гп	Хлеб пшеничный	30	2	0,42	14	71								
684	Чай с сахаром	200			15	58					5	8	4	1
гп	Яблоко	100			10	47		10	5		16	11	9	2
	500/470-587	**570**				**498**								
обед 7-11														
гп	Помидоры свежие	80			2	12		16	67		6	28	16	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	2	17	88		16	216		20	65	24	1
451	Котлета мясная	80	13	12	13	209			1		30	180	24	
520	Пюре картофельное	200	4	11	29	252		33	56		61	126	42	2
гп	Сок фруктовый т/п 0,2	200	1		21	88		4			14	14	8	3
гп	йогурт	1	3	3	4	59		1			244			
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	5	1	25	127					17	91	26	2
	700/705-822	**920**				**835**								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитская средняя общеобразовательная школа № 8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: понедельник

Неделя: вторая день 7

Сезон:

Возрастная категория:

№ 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
завтрак 7-11														
302	Каша рисовая на молоке	200	5	3	31	184		1	44		129	158	36	1
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6	10	9	122			65		96	72	8	
693	Какао на молоке	200	5	5	32	190		1	22		123	103	22	1
гп	Апельсин	100	1		8	43		60	8		34	23	13	
	500/470-587	**548**				**539**								
обед 7-11														
гп	Зеленый горошек	80	4		4	32								
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1	3	7	59		30	228		41	51	21	1
437	Гуляш из говядины	100	14	6	4	132		2	12		11	121	16	2
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	11	41	303			35		17	188	125	4
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124			62		8	12	6	
гп	Конфеты шоколадные										6	24	6	
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	5	1	25	127					17	91	26	2
	700/705-822	**790**				**777**								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитская средняя общеобразовательная школа № 8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: вторник

Неделя: вторая день 8

Сезон:

Возрастная категория:

№ 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
завтрак 7-11														
гп	Вареники с картофелем	200	20	16	16	215		5	12		12	100	12	
7	Бутерброд с сельдью	60	6,4	7	10,5	134					8	26	6	
686	Чай с лимоном	200/15/7			15	60		3	1		8	10	5	1
гп	Груша	100			10	47		5	2		19	16	12	2
	500/470-587	**560**				**456**								
обед 7-11														
гп	Огурцы свежие	80	1		2	9		6	2		14	24	11	
139	Суп картофельный с бобовыми	200	5	5	18	133		9	153		34	73	27	2
492	Плов из мяса птицы	250	19	16	45	413		6	312		30	287	61	3
гп	Сок фруктовый т/п 1,0	200	1		21	88		4			14	14	8	3
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	5	1	25	127					17	91	26	2
	700/705-822	**790**				**770**								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитская средняя общеобразовательная школа № 8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: среда

Неделя: вторая день 9

Сезон:

Возрастная категория:

№ рец.	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 7-11														
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6	20	113		1	31		131	106	17	
1	Бутерброд с маслом	15/10	2	18	14	115			45		8	22	4	
гп	Хлеб пшеничный	30	2	0,42	14	71								
684	Чай с сахаром	200			15	58					5	8	4	1
гп	Яблоко	100			10	47		10	5		16	11	9	2
	500/470-587	**555**				**404**								
обед 7-11														
43	Салат из капусты белокочанной	80	1	4	28	70		28	2		37	27	12	
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2	3	16	108		22	177		18	96	31	1
499	Котлеты рубленные из птицы или кролика с гарниром	80	13	12	13	209		1		30	180	24	180	24
297	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	9	36	244			18		9	84	28	1
гп	йогурт	1шт	3	3	4	59		1			244			
638	напиток из изюма	200			27	106					2	1		
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	5	1	25	127					17	91	26	2

	700/705-822	**880**				**923**								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитская средняя общеобразовательная школа № 8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: пятница

Неделя: четверг

Сезон:

Возрастная категория:

№ 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
завтрак 7-11														
302	Каша ячневая молочная	200	6	4	27	172		1	44		160	243	36	1
3	Бутерброд с сыром	15/15	4,7	3	3,9	82			45		8	22	4	
693	Какао на молоке	200	5	5	32	190		1	22		123	103	22	1
гп	Апельсин	100	1		8	43		60	8		34	23	13	
	500/470-587	**530**				**487**								
обед 7-11														
гп	Икра кабачковая	80	1	5	6	72		12	32		22	26	16	1
138	Суп картофельный с крупой /пшено/	200	2	2	15	90		16	196		15	66	26	1
436	Жаркое по домашнему	200	18	10	22	250		23	28		27	231	44	3
631	Компот из свежих яблок	200			36	142		4	2		7	4	4	1
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	5	1	25	127					17	91	26	2
	700/705-822	**800**				**621**								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитская средняя общеобразовательная школа № 8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: пятница

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория:

№ 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
завтрак 7-11														
302	Каша манная молочная жидкая	200	5	8	30	222		1	39		101	95	16	
2	Бутерброд с повидлом	15/5/20	1	3	23	118			36		9	23	5	
686	Чай с лимоном	200/15/7			15	60		3	1		8	10	5	1
гп	Яблоко	100			10	47		10	5		16	11	9	2
	500/470-587	**560**				**447**								
обед 7-11														
гп	Огурцы свежие	80	1		2	9		6	2		14	24	11	
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1	3	7	59		30	228		41	51	21	1
451	Котлета мясная	80	13	12	13	209			1		30	180	24	
332	Макароны отварные	150	5	9	34	244			36		16	49	9	1
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	124			62		8	12	6	
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	5	1	25	127					17	91	26	2
	700/705-822	**770**				**772**								

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Бараитская средняя общеобразовательная школа № 8

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон:

Возрастная категория:

№ рец.	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 7-11									
гп	Вареники с картофелем	200	20	16	16	215		5	12		12	100	12	
7	Бутерброд с сельдью	60	6,4	7	10,5	134					8	26	6	
684	Чай с сахаром	200			15	58					5	8	4	1
	500/470-587	**460**				**407**								
					обед 7-11									
43	Салат из капусты белокочанной	80	1	4	28	70		28	2		37	27	12	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	2	17	88		16	216		20	65	24	
499	тлеты рубленные из птицы или кролика с гарнир	80	13	12	13	209		1		30	180	24	180	24
297	Каша рисовая рассыпчатая	150	4	9	36	244			18		9	84	28	1
648	Кисель	200			31	118		4	2		7	4	4	1
гп	йогурт	1шт												
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	40/20	5	1	25	127					17	91	26	2
	700/705-822	**770**				**856**								