Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть-Баргузинская средняя общеобразовательная школа им. Шелковникова К.М.»
671623 Республика Бурятия, Баргузинский район, п.Усть-Баргузин, ул.Оцимика, 24
Тел./факс (301 31) 91331, тел. (301 31) 91333 E-mail: noo_school@mail.ru

Согласовано:
ТО Роспотребнадзором по РБ
в Баргузинском р-не
_____ Галсанов Б.Ч.

Утверждаю:
Директор МБОУ «Усть-Баргузинская СОШ»
_____ Вильмова М.Г.

МБОУ Усть-Баргузинская СОШ

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Дети школа (горячее питание) День: понедельник Сезон: Осень-зима

Неделя:1 Возраст: 7 лет- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
90,01	Каша молочная жидкая манная	200	3	6	15	126		1			71	59	10	
299,01	Хлеб 45г	45	3		22	107					9	29	6	1
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120		1			120	90	14	
332	Печенье	50/1шт	4		24	119								
Итого за Завтрак			14	10	81	472		2			200	178	30	1
Обед														
71	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	3	18	106		6	1		20	51	19	1
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
284	Компот из сухофруктов 1	200			25	104					44	15	6	1
283	Плов	150	11	13	25	269		6			16	67	27	1
259	Рожок песочный с повидлом	050	5	11	47	313					14	51	9	1
Итого за Обед			21	27	137	899		12	1		103	213	67	5
Итого за день			35	37	218	1371		14	1		303	391	97	6

МБОУ Усть-Баргузинская СОШ

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Дети школа (горячее питание) День: вторник Сезон: Осень-зима

Неделя:1 Возраст: 7 лет- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
95,01	Каша рисовая	200	6	12	43	302		1			128	155	37	1
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
1	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
Итого за Завтрак			11	22	82	570		2			203	239	54	3
Обед														
58	Суп из овощей	250	2	5	9	103		10	1		36	55	22	1
164	Жаркое по-домашнему	180	18	15	18	279		23			22	68	27	1
220	Кисель плодовоягодный	200			34	129					1			
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
302,01	Булочка Российская	050	5	3	43	221					10	40	7	1
Итого за Обед			28	23	126	839		33			78	192	62	4
Итого за день			39	45	208	1409		35	1		281	431	116	7

МБОУ Усть-Баргузинская СОШ

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Дети школа (горячее питание) День: среда Сезон: Осень-зима

Неделя:1 Возраст: 7 лет- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
96,01	Каша пшенная	180	11	13	58	394		2			184	265	72	2
331	Конфеты	20	19			76					3	1	1	
197	Чай с сахаром	200			15	57					5	8	4	1
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
Итого за Завтрак			33	13	95	634		2			201	303	83	4
Обед														
63,01	Суп картофельный с горохом	250	5	4	22	139		5	1		39	86	35	2
173	Биточки говяжьи	50	7	5	7	105					13	64	12	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	15	41	333					26	201	134	5
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
266	Пирожки печеные с капустой	060	5	7	23	174		16			33	63	12	1
Итого за Обед			28	31	137	945		21	1		154	455	204	11
Итого за день			61	44	232	1579		23	1		355	758	287	15

МБОУ Усть-Баргузинская СОШ

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Дети школа (горячее питание) День: четверг Сезон: Осень-зима

Неделя:1 Возраст: 7 лет- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
296	Яйцо диетическое	40	5	5		63			100					
5	Сыр порциями	010	2	3		36					100	54	5	
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
1	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
	Какао на молоке	200	4	5	19	137			30					
286	Пряники	030	1	1	23	105								
Итого за Завтрак			15	22	64	523			130		110	85	11	1
Обед														
70	Суп с рисом и мясными фрикадельками	250/20	5	8	15	148			1		22	77	20	1
31	Винегрет овощной	100	1	6	4	75		10	1		31	22	12	1
179	Запеканка картофельная с мясом	180	14	15	29	315		4			37	195	52	2
	Какао на молоке	200	4	5	19	137			30					
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
303,01	Булочка творожная	060	2	5	7	79					16	29	3	
Итого за Обед			29	39	96	861		14	32		115	352	93	5
Итого за день			44	61	160	1384		14	162		225	437	104	6

МБОУ Усть-Баргузинская СОШ

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Дети школа (горячее питание) День: пятница Сезон: Осень-зима

Неделя:1 Возраст: 7 лет- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
202	Каша дружба	200	7	10	38	266		2			190	196	42	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
331	конфеты	035/1шт	34			133					5	2	2	
Итого за Завтрак			46	12	77	592		3			269	280	61	3
Обед														
46	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	90		18	1		47	48	21	1
169	Гуляш	75	9	8	3	119		1			8	9	3	
282	Макароны отварные гарнир	180	6	8	38	249					11	49	9	1
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
305,01	Булочка закусочная	050	4	2	30	154					10	39	7	1
Итого за Обед			26	25	118	805		20	1		150	227	57	5
Итого за день			72	37	195	1397		23	1		419	507	118	8

МБОУ Усть-Баргузинская СОШ

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Дети школа (горячее питание) День: понедельник Сезон: Осень-зима

Неделя: 2 Возраст: 7 лет- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
98	Каша гречневая с молоком	180	16	9	62	396		2			257	425	199	6
299,01	Хлеб 45г	030	2		15	71					6	20	4	
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
286	Пряники	30	1	1	23	105								
Итого за Завтрак			21	12	117	658		3			328	498	214	7
Обед														
287	Суп рыбный из консервов	250	4	1	32	152		24			25	99	42	1
161	Сосиски «Русские» дозированные отварные	50	6	12	1	133					18	80	10	1
226	Картофельное пюре	180	4	8	30	213		36			32	109	42	2
297	Соус основной	030		1	3	23					3	4	2	
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
26	Салат из белокочанной капусты	060	1	3	6	53		15	1		33	18	10	
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
290	Песочник	30	3	6	23	152			8		5	21	4	
Итого за Обед			21	31	139	920		75	9		159	372	121	6
Итого за день			42	43	256	1578		78	9		487	870	335	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Дети школа (горячее питание) День: вторник Сезон: Осень-зима

Неделя:2 Возраст: 7 лет- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
95,01	Каша рисовая	200	6	12	43	302		1			128	155	37	1
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
1	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
204	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	121		1			120	90	14	
Итого за Завтрак			13	24	85	605		2			258	276	57	2
Обед														
64,01	Суп картофельный с клецками	250	4	6	19	170		5	1		27	66	21	1
233	Капуста тушеная	200	4	8	16	154		34	1		125	76	38	2
170	Поджарка из говядины	050	11	11	2	155		1			11	11	3	
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
265	Пирожки печеные с яйцом и рисом	060	4	6	28	180					12	50	9	1
Итого за Обед			26	31	109	853		40	2		218	244	82	6
Итого за день			39	55	194	1458		42	2		476	520	139	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Дети школа (горячее питание) День: среда Сезон: Осень-зима

Неделя:2 Возраст: 7 лет- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
97	Каша молочная «Дружба»	200	3	6	17	132		1			68	76	19	
204,02	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120		1			120	90	14	
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
1	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
5	Сыр порциями	020	5	6		72					200	108	10	
Итого за Завтрак			15	24	59	506		2			398	305	49	1
Обед														
57	Рассольник с мясом	250	6	8	15	159		7	1		31	62	25	1
65,01	Фрикадельки мясные	60	8	7		102					6	79	12	1
282	Макароны отварные гарнир	150	5	7	31	208					9	41	7	1
297	Соус основной	030		1	3	23					3	4	2	
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
220	Кисель плодовоягодный	200			34	129					1			
257	Крендель сахарный	050	4	7	30	195					9	39	6	1
Итого за Обед			26	30	135	923		7	1		68	254	58	5
Итого за день			41	54	194	1429		9	1		466	559	107	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Дети школа (горячее питание) День: четверг Сезон: Осень-зима

Неделя:2 Возраст: 7 лет- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
90	Каша манная	200	6	12	30	251		1			142	120	20	1
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
1	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
197	Чай с сахаром	200			15	57					5	8	4	1
280	Зефир	30			24	98								
Итого за Завтрак			9	20	91	588		1			157	159	30	3
Обед														
61	Суп крестьянский с рисом	250	2	5	16	115		10	1		38	54	21	1
150,02	Котлеты из рыбы с карт. отварным	75/150	12	11	29	279	3	21			67	202	51	2
21	Салат из свеклы с р/маслом	060	1	5	5	69		4			29	25	13	1
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
257	Крендель сахарный	050	4	7	30	195					9	39	6	1
Итого за Обед			24	30	119	851	3	36	1		217	402	108	8
Итого за день			33	50	210	1439	3	37	1		374	561	138	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Дети школа (горячее питание) День: пятница Сезон: Осень-зима

Неделя:2 Возраст: 7 лет- 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
96,01	Каша пшенная	200	12	15	64	438		2			204	295	80	2
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
299,01	Хлеб 45г	030	2		15	71					6	20	4	
Итого за Завтрак			16	17	96	595		3			275	368	95	3
Обед														
49,01	Борщ с капустой и картофелем	200	2	4	10	99		15	1		38	43	19	1
231	Рис отварной	150	4	13	33	266					2	61	19	1
169	Гуляш	75	9	8	3	119		1			8	9	3	
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
332	Печенье	050	4		24	119								
Итого за Обед			24	27	109	796		17	1		122	195	58	4
Итого за день			40	44	205	1391		20	1		397	563	153	7

Составил _____ (_____) Администратор Утвердил_____(_____)