Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Усть-Баргузинская средняя общеобразовательная школа им. Шелковникова К.М.»

671623 Республика Бурятия, Баргузинский район, п.Усть-Баргузин, ул.Оцимика, 24 WALL DISON

Тел./факс (301 31) 91331, тел. (301 31) 91333 E-mail: noo_school@mail.ru

Согласовано: Согласовано: ТО Роспорребнадзором по РБ в Баргуунноком р-не

V Галсанов Б.Ч.

лоо <u>schooled</u> Утверждаю. Директор МБОУ Утв-Баргузинская СОШ» Вильмова М.Г.

I ruosina

МБОУУ	/сть-Баргузинская СОШ							STATE OF STA	The state of the s	Прило	кение/2	к СанПі	аН 2.4.5.2	2409 - 08
Yaka Marka	Примерн Дети школа (горячее питан	ое меню	ипи	щев	ая цен	ность при	готов	ляем	аых	бли	жение 2 ОДГ			
Рацион	Дети школа (горячее питан	ие)				дельник		AEG CO		. e1376a/	M. N. A.O.C. I. Siles	Сезон	: Осень	-зима
		•	ŀ	Т едел	я:1		E	возра	ст: 7.	лет- 1	1 лет			
№ рец.	Прием пищи,	Macca	Γ	ищев	ые	Энерге	Виз	гамин	ны (м	г)	I	Минер	альные	
	наименование блюда	порции	вег	цеств	а (г)	тическая					I	вещест	ва (мг)	
		-	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	2	3			0				10	11	12	13	1-1	15
90,01	Каша молочная жидкая	200	3	6	15	126		1			71	59	10	
, ,,,,,	манная	200	,		10	1-0								
299,01	Хлеб 45г	45	3		22	107					9	29	6	1
204,02	Кофейный напиток с	200	4	4	20	120		1			120	90	14	
	молоком			2										
332	Печенье	50/1шт	4		24	119							7	
Итого за	а Завтрак		14	10	81	472		2			200	178	30	1
Обед														
71	Суп картофельный с	200	2	3	18	106		6	1		20	51	19	1
	макаронными изделиями													
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	050	5	11	47	313					14	51	9	1
	повидлом													
Итого за	а Обед		21	27	137	899		12	1		103	213	67	5
Итого за	а 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, Пишевые Витамины (мг) Macca Энерге Минеральные наименование блюда порции вещества (г) тическая вещества (мг) Б Ж ценность B1 C A E Ca P Fe Mg (ккал) Завтрак 95,01 Каша рисовая 299,01 Хлеб 45г Масло сливочное Чай с молоком Итого за Завтрак Обед Суп из овощей Жаркое по-домашнему Кисель плодовоягодный 299,01 Хлеб 45г 302,01 Булочка Российская Итого за Обед Итого за день

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Дети школа (горячее питание)

День: среда

Сезон: Осень-зима

			F	Неделя	я:1		Е	Возра	ст: 7.	лет- 1	1 лет			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Іищев цеств		Энерге тическая	Виз	гамин	ны (м	г)			альные ва (мг)	
			Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	С	A	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак	5													
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	а 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 з	а Обед		28	31	137	945		21	1		154	455	204	11
Итого з	а 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

Непепа:1 Возраст: 7 лет- 11 лет

			1	едел:	я: 1			озрас	ст: / ле	T- 1	т лет			
№ рец.	Прием пищи,	Macca	П	ищев	Виз	гамин	ы (мг)		N	Линера	альные			
•	наименование блюда	порции	вег	цеств	а (г)	Энерге тическая					E	вещест	ва (мг)	
	5		Б	Ж	У	ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
						(ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	12	13	14	15
										1				
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	а Завтрак		15	22	64	523			130		110	85	11	1
Обед														
70	Суп с рисом и мясными	250/20	5	8	15	148			1		22	77	20	1
	фрикадельками													
31	Винегрет овощной	100	1	6	4	75		10	1		31	22	12	1
179	Запеканка картофельная	180	14	15	29	315		4			37	195	52	2
	с мясом													
	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	а Обед		29	39	96	861		14	32		115	352	93	5
Итого за	а день		44	61	160	1384		14	162		225 437 104 6			

Гіримерное 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

			1	тедел	и. 1			ospa	C1. / .	ncı-ı	I JICI			
№ рец.	Прием пищи,	порции вещества (г) тическая				Вит	гамин	ны (м	г)	0		альные		
	наименование блюда	порции	ве	щест	ва (г)	тическая				11	I	вещест	ва (мг)	
	-		Б	Ж	У	ценность	B1	С	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
					1	(ккал)							1	
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	а Завтрак		46	12	77	592		3			269	280	61	3
Обед	•													
46	Щи из свежей капусты с	250	2	5	8	90		18	1		47	48	21	1
	картофелем													
169	Гуляш	75	9	8	3	119		1			8	9	3	
282	Макароны отварные	180	6	8	38	249					11	49	9	1
	гарнир													
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 з	а Обед		26	25	118	805		20	1		150	227	57	5
Итого з	а лень		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

			ŀ	Т едел	я: 2		E	возра	CT: /	лет-	Плет			
№ рец.	Прием пищи,	Macca						гамин	ны (м	L)			альные	
	наименование блюда	порции	вег	цеств	а (г)	тическая]	вещест	ва (мг)	
			Б	Ж	У	ценность	B1	C	A	Е	Ca	P	Mg	Fe
						(ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													\$30 F-2 V	
98	Каша гречневая с	180	16	9	62	396		2			257	425	199	6
	молоком													
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	а Завтрак		21	12	117	658		3			328	498	214	7
Обед										•			•	
287	Суп рыбный из	250	4	1	32	152		24			25	99	42	1
	консервов													
161	Сосиски «Русские»	50	6	12	1	133					18	80	10	1
	дозированные отварные													
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	060	1	3	6	53		15	1		33	18	10	
	капусты													
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
290	Песочник	30	3	6	23	152			8		5	21	4	
Итого з	а Обед		21	31	139	920		75	9		159	372	121	6
Итого з	а день		42	43	256	1578		78	9		487	870	335	13
			-	+	Lawrence Co.					_		II.	1	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Дети школа (горячее питание)

День: вторник

Сезон: Осень-зима

Нелепя:2

Возраст: 7 лет- 11 лет

			1	тедел	я.∠		L	oospa	C1. /	JIC 1	I I JICI			
№ рец.	Прием пищи,	Macca							ны (м	г)	l		альные	
•	наименование блюда	порции	вет	цеств	а (г)	тическая					I	вещест	ва (мг)	
			Б	Ж	У	ценность	B1	C	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
						(ккал)								
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	200	4	4	20	121		1			120	90	14	
	молоком	2												
Итого за	а Завтрак		13	24	85	605		2			258	276	57	2
Обед														
64,01	Суп картофельный с	250	4	6	19	170		5	1		27	66	21	1
	клецками													
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	060	4	6	28	180					12	50	9	1
	яйцом и рисом				1000									
Итого за	а Обед		26	31	109	853		40	2		218	244	82	6
Итого з	а день		39	55	194	1458		42	2		476 520 139 8			

МБОУ Усть-Баргузинская СОШ

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Дети школа (горячее питание)

День: среда

Сезон: Осень-зима

Нелеля:2 Возраст: 7 лет- 11 лет

			1	тедел	я. Д		L	oospa	C1. /	1101-	плет			
№ рец.	Прием пищи,	Macca	1					гамин	ны (м	(T)			альные	
	наименование блюда	порции	веі	цеств	а (г)	тическая						вещест	ва (мг)	
			Б	Ж	У	ценность	B1	C	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
						(ккал)								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97	Каша молочная	200	3	6	17	132		1			68	76	19	
	«Дружба»													
204,02	Кофейный напиток с	200	4	4	20	120		1			120	90	14	
	молоком													4
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	а 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	150	5	7	31	208					9	41	7	1
	гарнир													
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	а Обед	•	26	30	135	923		7	1		68	254	58	5
Итого за	а день		41	54	194	1429		9	1		466	559	107	6

тримерное 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

			W 10										
Прием пищи,	Macca	ции вещества (г) тичес			Энерге	Ви	гамин	ны (м	L)				
наименование блюда	порции	вег	цеств		тическая					_			
		Б	Ж	У	ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
				(5)	(ккал)								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Каша манная	200	6	12	30	251		1			142	120	20	1_
Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
Масло сливочное	010		8		75					1	2		
Чай с сахаром	200			15	57					5	8	4	1
Зефир	30			24	98								
Завтрак		9	20	91	588		1			157	159	30	3_
-													
Суп крестьянский с	250	2	5	16	115		10	1		38	54	21	1
рисом					· .								
Котлеты из рыбы с карт.	75/150	12	11	29	279	3	21			67	202	51	2
отварным													
Салат из свеклы с	060	1	5	5	69		4			29	25	13	1
р/маслом													
Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
Крендель сахарный	050	4	7	30	195					9	39	6	1
а Обед		24	30	119	851	3	36	1		217	402	108	8
а день		33	50	210	1439	3	37	1		374	561	138	11
	Наименование блюда 2 Каша манная Хлеб 45г Масло сливочное Чай с сахаром Зефир Завтрак Суп крестьянский с рисом Котлеты из рыбы с карт. отварным Салат из свеклы с р/маслом Хлеб 45г Чай с молоком	наименование блюда порции 2 3 Каша манная 200 Хлеб 45г 045 Масло сливочное 010 Чай с сахаром 200 Зефир 30 Завтрак 250 Котлеты из рыбы с карт. 75/150 отварным Салат из свеклы с р/маслом Хлеб 45г 045 Чай с молоком 200 Крендель сахарный 050	наименование блюда порции вет 2 3 4 Каша манная 200 6 Хлеб 45г 045 3 Масло сливочное 010 Чай с сахаром 200 Зефир 30 Завтрак 9 Суп крестьянский с рисом 250 2 Котлеты из рыбы с карт. отварным 75/150 12 Салат из свеклы с р/маслом 060 1 Хлеб 45г 045 3 Чай с молоком 200 2 Крендель сахарный 050 4 а Обед 24	наименование блюда порции веществ Б Ж 2 3 4 5 Каша манная 200 6 12 Хлеб 45г 045 3 Масло сливочное 010 8 Чай с сахаром 200 30 Зефир 30 30 Завтрак 9 20 Котлетьянский с рисом 250 2 5 Котлеты из рыбы с карт. отварным 75/150 12 11 Салат из свеклы с р/маслом 060 1 5 Хлеб 45г 045 3 Чай с молоком 200 2 2 Крендель сахарный 050 4 7 а Обед 24 30	наименование блюда порции вещества (г) Б Ж У 2 3 4 5 6 Каша манная 200 6 12 30 Хлеб 45г 045 3 22 Масло сливочное 010 8 Чай с сахаром 200 15 Зефир 30 24 Завтрак 9 20 91 Суп крестьянский с рисом 250 2 5 16 Котлеты из рыбы с карт. отварным 75/150 12 11 29 Салат из свеклы с р/маслом 060 1 5 5 Чай с молоком 200 2 2 17 Крендель сахарный 050 4 7 30 а Обед 24 30 119	наименование блюда порции вещества (г) тическая ценность (ккал) 2 3 4 5 6 7 Каша манная 200 6 12 30 251 Хлеб 45г 045 3 22 107 Масло сливочное 010 8 75 Чай с сахаром 200 15 57 Зефир 30 24 98 завтрак 9 20 91 588 Суп крестьянский с рисом 250 2 5 16 115 Котлеты из рыбы с карт. отварным 75/150 12 11 29 279 Отварным Салат из свеклы с р/маслом 060 1 5 5 69 Хлеб 45г 045 3 22 107 Чай с молоком 200 2 2 17 86 Крендель сахарный 050 4 7 30 195 а Обед 24 30	наименование блюда порции вещества (г) тическая ценность (ккал) В1 2 3 4 5 6 7 8 Каша манная 200 6 12 30 251 2 Хлеб 45г 045 3 22 107 2 107 108 1	Наименование блюда Порции Вещества (г) Тическая ценность (ккал) В1 С	Наименование блюда Порции Вещества (г) Тическая ценность (ккал) В1 С А	Наименование блюда Порции Вещества (г) Тическая ценность (ккал) В С А Е	наименование блюда порщи вещества (г) тическая ценность (ккал) В1 С А Е Са 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 Каша манная 200 6 12 30 251 1 1 142 Хлеб 45г 045 3 22 107 9 9 Масло сливочное 010 8 75 1 1 Чай с сахаром 200 15 57 5 5 Зефир 30 24 98 1 157 Суп крестьянский с рисом 9 20 91 588 1 157 Суп крестьянский с рисом 250 2 5 16 115 10 1 38 Суп крестьянский с рисом 250 2 5 16 115 10 1 38 Суп крестьянский с рисом 20 2 5 69	вещества (г) тическая ценность (ккал) В1 С A E Ca P Каша манная 200 6 12 30 251 1 1 142 120 Каша манная 200 6 12 30 251 1 1 142 120 Хлеб 45г 045 3 22 107 9 29 Масло сливочное 010 8 75 1 1 2 Чай с сахаром 200 15 57 5 8 Зефир 30 24 98 1 157 159 Суп крестьянский с рисом 250 2 5 16 115 10 1 38 54 Суп крестьянский с рисом 75/150 12 11 29 279 3 21 67 202 Салат из свеклы с р/маслом 060 1 5 5 69 4 29 25	наименование блюда вещества (г) тическая ценность (ккал) ВВ С А Е Са Р Мд 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 Каша манная 200 6 12 30 251 1 1 142 120 20 Хлеб 45г 045 3 22 107 9 29 6 Масло сливочное 010 8 75 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 2 1 2 2 1 1 1 2 2 1 3 2 2 1 3 2 2 1 3 3 2 3 1 1 1 3 3 2 1 3

МБОУ Усть-Баргузинская СОШ

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Дети школа (горячее питание)

День: пятница

Сезон: Осень-зима

Непепа:2

Возраст: 7 лет- 11 лет

				Е	гамины (мг) Минеральные									
№ рец.	Прием пищи,	Macca		Іищев		Энерге	Вит	гамин	ны (м	г)				
	наименование блюда	порции	вег	цеств	а (г)	тическая					I	вещест	ва (мг)	
			Б	Ж	У	ценность	B1	C	Α	Е	Ca	P	Mg	Fe
*						(ккал)								
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	а 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	а Обед		24	27	109	796		17	1		122	195	58	4
Итого за	а день		40	44	205	1391		20	1		397	563	153	7

Составил) Администратор Утвердил (