

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: I

Возраст: 11 лет и старше

№ 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	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	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	
332	Печенье	50/1шт	4		24	119								
Итого за Завтрак			14	19	82	548		2			202	180	30	1
Обед														
71	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3	5	27	160		9	1		30	77	29	1
283	Плов	200	15	18	34	359		8			22	89	35	1
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
284	Компот из сухофруктов I	200			25	104					44	15	6	1
259	Рожок песочный с повидлом	060	7	14	56	375					17	61	11	1
Итого за Обед			29	37	164	1105		17	1		122	272	87	5
Итого за день			43	55	245	1653		19	1		324	452	118	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: I

Возраст: 11 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
95,01	Каша рисовая	250	7	14	54	377		1			100	194	46	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			12	25	93	645		2			235	278	63	2
Обед														
58	Суп из овощей	300	2	6	11	124		12	1		44	66	27	1
164	Жаркое по-домашнему	200	20	16	20	310		25			25	76	30	1
220	Кисель плодовая годный	200			34	129					1			
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
249	Булочка «Российская»	060	4	5	36	208					17	45	7	1
Итого за Обед			30	28	123	877		37	1		94	215	70	3
Итого за день			42	53	217	1522		40	2		329	493	133	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Дети школа (горячее питание)

День: среда

Сезон: Осень-зима

Неделя: I

Возраст: 11 лет и старше

№ 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														
96,01	Каша пшеничная	200	12	15	64	438		2			204	295	80	2
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
197	Чай с сахаром	200			15	57					5	8	4	1
331	Конфеты	035/1шт	14			133					5	2	2	
Итого за Завтрак			49	15	101	735		2			224	334	93	4
Обед														
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
63,01	Суп картофельный с горохом	250	5	4	22	139		5	1		39	86	35	2
173	Биточки говяжьи	75	11	8	11	158					19	96	18	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	19	55	444					35	268	178	6
266	Пирожки печеные с капустой	075	6	8	29	217		20			41	79	15	1
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
Итого за Обед			37	40	160	1152		26	1		176	570	257	12
Итого за день			67	56	261	1887		28	1		400	905	350	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Дети школа (горячее питание)

День: четверг

Сезон: Осень-зима

Неделя: I

Возраст: 11 лет и старше

№ 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														
296	Яйцо диетическое	40	5	5		63			100					
299,01	Хлеб 45г	045	3		22	107					9	29	6	1
	Какао на молоке	200	4	5	19	137			30					
1	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
5	Сыр порциями	020	5	6		72					200	108	10	
286	Пряники	050	2	1	39	175								
Итого за Завтрак			20	25	80	629			130		210	139	16	1
Обед														
70	Суп с рисом и мясными фрикадельками	300	6	9	17	164		1	1		24	86	22	1
31	Винегрет овощной	100	1	6	4	75		10	1		31	22	12	1
179	Запеканка картофельная с мясом	200	15	16	33	350		5			41	216	58	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			32	41	101	913		15	30		120	382	102	4
Итого за день			52	67	181	1542		15	160		331	521	118	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Дети школа (горячее питание)

День: четверг

Сезон: Осень-зима

Неделя:2

Возраст: 11 лет и старше

№ 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	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	587		1			157	159	31	2
Обед														
61	Суп крестьянский с рисом	300	2	7	20	138		12	1		46	65	26	1
257	Крендель сахарный	050	4	7	30	195					9	39	6	1
150,02	Котлеты из рыбы с карт. отварным	75/200	15	14	36	341	4	26			82	247	62	3
299,01	Хлеб 45г	050	4		24	119					10	32	7	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
21	Салат из свеклы с р/маслом	060	1	5	5	69		4			29	25	13	1
Итого за Обед			27	34	132	948	4	42	1		241	462	125	6
Итого за день			37	54	224	1535	4	44			399	621	156	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Дети школа (горячее питание)

День: пятница

Сезон: Осень-зима

Неделя:2

Возраст: 11 лет и старше

№ 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	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	045	3		22	107					9	29	6	1
Итого за Завтрак			17	17	103	631		3			279	377	98	4
Обед														
49	Борщ с капустой и картофелем	300	2	6	12	125		11	1		57	62	29	1
231	Рис отварной	200	5	17	44	355					3	81	25	1
169	Гуляш	100	12	11	4	158		1			11	12	4	
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	050/1шт	4		24	119								
Итого за Обед			28	36	123	950		13	1		145	238	75	4
Итого за день			45	53	227	1581		16	1		423	615	174	8

Составил _____ (_____) Администратор Утвердил _____ (_____)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Дети школа (горячее питание)

День: пятница

Сезон: Осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 11 лет и старше

№ 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														
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
1	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
331	конфеты	035/1шт	14			133					5	2	2	
Итого за Завтрак			26	20	77	667		3			270	282	62	2
Обед														
46,01	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2	6	9	109		21	1		57	57	25	1
169	Гуляш	75	9	8	3	119		1			8	9	3	
282	Макароны отварные гарнир	200	6	9	42	277					13	54	10	1
299,01	Хлеб 45г	050	4		24	119					10	32	7	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			27	27	125	864		22			162	245	63	4
Итого за день			53	47	202	1531		25	1		433	527	125	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Дети школа (горячее питание)

День: понедельник

Сезон: Осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 11 лет и старше

№ 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														
98	Каша гречневая с молоком	200	18	10	69	440		3			286	473	221	7
299,01	Хлеб 45г	45	3		22	107					9	29	6	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
286	Пряники	50	2	1	39	175								
Итого за Завтрак			25	13	147	808		4			360	555	238	8
Обед														
287	Суп рыбный из консервов	300	5	1	38	182		29			30	119	51	2
26	Салат из белокочанной капусты	060	1	3	6	53		15	1		33	18	10	
161	Сосиски «Русские» дозированные отварные	060	7	14	1	159					21	95	12	1
226	Картофельное пюре	200	4	9	33	237		40			36	121	47	2
297	Соус основной	30		1	3	23					3	4	2	
284	Компот из сухофруктов 1	200			25	104					44	15	6	1
299,01	Хлеб 45г	050	4		24	119					10	32	7	1
290	Песочник	50	5	9	38	254			13		9	35	6	1
Итого за Обед			26	38	167	1132		85	14		186	440	141	7
Итого за день			51	52	314	1940		89	14		546	995	379	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Дети школа (горячее питание)

День: вторник

Сезон: Осень-зима

Неделя:2

Возраст: 11 лет и старше

№ 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														
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		
204,01	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	120		1			120	90	14	
Итого за Завтрак			13	24	85	604		2			258	276	57	1
Обед														
64,01	Суп картофельный с клецками	300	4	8	23	204		6	1		33	79	25	1
299,01	Хлеб 45г	45	3		22	107					9	29	6	1
284	Компот из сухофруктов 1	200			25	104					44	15	6	1
265	Пирожки печеные с яйцом и рисом	075	5	7	35	225					15	63	11	1
233	Капуста тушеная	200	4	8	16	154		34	1		125	76	38	2
170	Поджарка из говядины	075	17	17	3	232		1			16	17	5	
Итого за Обед			34	40	123	1026		42			243	279	92	6
Итого за день			47	64	209	1629		44			501	555	149	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Дети школа (горячее питание)

День: среда

Сезон: Осень-зима

Неделя:2

Возраст: 11 лет и старше

№ 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														
202	Каша «Дружба»	200	7	10	38	266		2			190	196	42	1
204,01	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			19	28	80	640		4			520	425	72	2
Обед														
57	Рассольник с мясом	300	7	10	17	191		9	1		37	75	30	1
65,01	Фрикадельки мясные	060	8	7		102					6	79	12	1
229	Макароны отварные гарнир	200	7	9	42	268					11	47	11	1
297	Соус основной	030		1	3	23					3	4	2	
299,01	Хлеб 45г	45	3		22	107					9	29	6	1
220	Кисель плодоваягодный	200			34	129					1			
257	Крендель сахарный	050	4	7	30	195					9	39	6	1
Итого за Обед			30	34	149	1016		9	1		76	272	67	4
Итого за день			49	62	229	1656		13	1		596	697	139	6