

Согласовано:

И.о. Начальник территориального отдела
Управления территориальной службы по надзору
В сфере защиты прав потребителей и
Благополучия человека по Иркутской области
В г. Братске и Братском районе

Жукова



И.о. Начальник территориального отдела
Жукова Е.А.

« 8 » октября

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №15»
Попова Е.И.



ИП Яковлева М.Ф.

« 8 » октября 2017 год



ПРИМЕРНОЕ

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Осеннее-зимнее

100% Ккал: с 7-10 лет 2350 ККАЛ, с 11-18 лет 2713 ККАЛ
ЗАВТРАК 20-25%, ОБЕД 30-35%

2017 - 2018 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: меню школы, примерное

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: зима
Возраст: 10 лет, 11 лет

№ рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин (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 11 - 17 лет															
129	Сыр		15	4	4		54				156	82			
632	Каша молочная рисовая с маслом.		250\15	7	9	45	276		1		178	169	37	1	
603	Какао на молоке.		200	4	4	26	147				111	126	20	1	
68,01	Батон к чаю		30	2	1	15	67				8	25	10		
Итого за Завтрак 11 - 17 лет				17	18	86	544		2		453	401	68	2	
Обед 11 - 17 лет															
25,01	Суп картофельный с мясными		25\250	7	6	22	159		11	1	40	135	39	1	
630	Котлеты из говядины.		100	13	15	18	241		1		75	189	44	2	
25	Рожки отв. по-польски		200	11	10	44	280		1		118	122	10	1	
624	Компот из вишни.		200			29	115				45	15	6	1	
583	Хлеб белый пшеничный		30	2		15	68				8	25	11		
585	Хлеб дарницкий		30	2		10	54				11	36	14	1	
Итого за Обед 11 - 17 лет				35	31	138	917		14	1	296	522	123	6	
Итого за день 11-17 лет				52	49	224	1461	0	16	1	0	749	923	191	8
Завтрак 7 - 11 лет															
129	Сыр		15	4	4		54				156	82			
632	Каша молочная рисовая с маслом.		200\10	6	7	35	219		1		141	134	30	1	
603	Какао на молоке.		200	4	4	26	147				111	126	20	1	
68,01	Батон к чаю		30	2	1	15	67				8	25	10		
Итого за Завтрак 7 - 11 лет				16	16	76	486		1		416	366	60	2	
Обед 7 - 11 лет															
25,01	Суп картофельный с мясными		25\250	7	6	22	159		11	1	40	135	39	1	
630	Котлеты из говядины.		80	10	12	14	193		1		60	151	35	1	
25	Рожки отв. по-польски		180	10	9	39	252				106	110	9	1	
624	Компот из вишни.		200			29	115				45	15	6	1	
583	Хлеб белый пшеничный		30	2		15	68				8	25	11		
585	Хлеб дарницкий		30	2		10	54				11	36	14	1	
Итого за Обед 7 - 11 лет				32	27	130	841		13	1	270	472	114	6	
Итого за день 7-11 лет				48	43	206	1327	0	14	1	0	686	838	174	8

Рацион: меню школы примерное

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет, 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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 11 - 17 лет														
615	Колбаса отварная докт с маслом.	100\10	11	31		329					35	43	20	2
586,01	Рис припущенный..	200	5	5	53	267					44	68	24	2
605	Чай с сахаром .	200\15			15	57					5	8	4	1
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Завтрак 11 - 17 лет			18	37	83	721					92	144	59	5
Обед 11 - 17 лет														
604	Солянка домашняя .	250	6	9	10	134		6			44	103	28	1
640	Сосиски молочные отв с маслом.	100\10	12	25		251					8	42	17	2
254	Каша гречневая с овощами.	200	8	10	56	335		2	1		93	250	93	7
627	Напиток из шиповника .	200	1		30	125		240	1		14	4	4	6
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
585	Хлеб дарницкий	30	2		10	54					11	36	14	1
Итого за Обед 11 - 17 лет			31	44	121	967	1	248	3	0	177	459	167	17
Итого за день 11-17 лет			49	81	204	1688	1	248	3	0	269	603	226	22
Завтрак 7 - 11 лет														
615	Колбаса отварная докт с маслом.	80\10	9	26		269					28	35	16	1
586,01	Рис припущенный..	180	4	5	48	240					39	61	22	1
605	Чай с сахаром .	200\15			15	57					5	8	4	1
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Завтрак 7 - 11 лет			16	31	78	635					81	130	53	4
Обед 7 - 11 лет														
604	Солянка домашняя .	250	6	9	10	134		6			44	103	28	1
640	Сосиски молочные отв с маслом.	80\10	10	20		205					7	34	14	2
254	Каша гречневая с овощами.	180	7	9	50	301		2	1		84	225	84	6
627	Напиток из шиповника .	200	1		30	125		240	1		14	4	4	6
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
585	Хлеб дарницкий	30	2		10	54					11	36	14	1
Итого за Обед 7 - 11 лет			28	38	115	888	1	248	3	0	166	426	155	16
Итого за день 7-11 лет			44	69	193	1523	1	248	3	0	247	556	208	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: меню школы примерное

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет, 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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 11 - 17 лет														
644	Котлеты рыбные ..	100	16	5	14	168	1				26	39	67	2
513,01	Пюре картофельное..	200	4	6	34	187		7			58	110	42	1
340	Чай итальянский.	200			15	57					5	8	4	1
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Завтрак 11 - 17 лет			22	12	78	480	1	7			98	182	124	4
Обед 11 - 17 лет														
540,02	Суп "Водяной" (морская капуста) с	25\250	9	11	17	192		8			42	140	58	4
659,02	Котлета куриная с сыром..	100	19	19	8	269					166	150	41	3
413	Рагу овощное..	200	6	5	30	188		32	3		99	111	54	2
551	Напиток лимонный .	200			25	95		6			7	4	2	
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
585	Хлеб дарницкий	30	2		10	54					11	36	14	1
Итого за Обед 11 - 17 лет			37	37	105	867		47	3		332	466	179	10
Итого за день 11-17 лет			59	49	183	1347	1	54	3	0	430	648	303	14
Завтрак 7 - 11 лет														
644	Котлеты рыбные ..	80	13	4	12	134					21	31	53	1
513,01	Пюре картофельное..	180	4	5	30	168		6			53	99	38	1
340	Чай итальянский.	200			15	57					5	8	4	1
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Завтрак 7 - 11 лет			19	10	72	427	1	6			87	163	106	4
Обед 7 - 11 лет														
540,02	Суп "Водяной" (морская капуста) с	25\250	9	11	17	192		8			42	140	58	4
659,02	Котлета куриная с сыром..	80	15	16	7	216					133	120	32	2
413	Рагу овощное..	180	5	5	27	169		29	3		90	100	49	2
551	Напиток лимонный .	200			25	95		6			7	4	2	
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
585	Хлеб дарницкий	30	2		10	54					11	36	14	1
Итого за Обед 7 - 11 лет			33	32	100	795		44	3		289	424	166	9
Итого за день 7-11 лет			52	42	172	1222	1	50	3	0	376	587	272	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: меню школы примерное

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет, 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 11 - 17 лет														
630,02	Биточки из говядины.	100	13	15	18	307		1			75	189	44	2
497,01	Пюре гороховое..	200	21	6	52	324					110	207	93	7
347	Чай витаминный (шиповник).	200	1		19	78		97	1		11	10	6	3
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Завтрак 11 - 17 лет			37	21	103	777	1	98	1		204	432	153	12
Обед 11 - 17 лет														
539,01	Рассольник "Ленинградский" с говяд	25\250	6	5	18	131		12	1		38	104	32	1
42,01	жаркое по - домашнему.	80\200	20	19	32	354		19			107	316	74	3
625	Компот из кураги .	200			31	131		1	1		32	29	21	2
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
585	Хлеб дарницкий	30	2		10	54					11	36	14	1
Итого за Обед 11 - 17 лет			31	24	106	738		32	2		195	511	151	7
Итого за день 11-17 лет			68	45	209	1515	1	130	3	0	399	943	304	19
Завтрак 7 - 11 лет														
630,02	Биточки из говядины.	80	10	12	14	245		1			60	151	35	1
497,01	Пюре гороховое..	180	19	6	46	292					99	187	83	6
347	Чай витаминный (шиповник).	200	1		19	78		97	1		11	10	6	3
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Завтрак 7 - 11 лет			32	18	94	683		97	1		178	373	135	11
Обед 7 - 11 лет														
539,01	Рассольник "Ленинградский" с говяд	25\250	6	5	18	131		12	1		38	104	32	1
42,01	жаркое по - домашнему.	80\200	20	19	32	354		19			107	316	74	3
625	Компот из кураги .	200			31	131		1	1		32	29	21	2
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
585	Хлеб дарницкий	30	2		10	54					11	36	14	1
Итого за Обед 7 - 11 лет			31	24	106	738		32	2		195	511	151	7
Итого за день 7-11 лет			63	42	200	1421	0	129	3	0	373	884	286	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: меню школьного примерное

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-10 лет, 11-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Макрэлементы (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 11 - 17 лет															
129	Сыр	15	4	4		54					156	82			
194,02	Омлет натур. с маслом.	210\10	22	32	4	388			1		172	357	102	4	
380	Раженка	200	8	6	8	170		1			248	184	28		
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11		
Итого за Завтрак 11 - 17 лет			36	43	27	680		1	1		584	647	140	5	
Обед 11 - 17 лет															
591	Свекольник с яйцом.	29,5\20	5	7	10	117		5			46	81	44	2	
281,05	Колобки картофельные с соусом.	100\50	18	14	12	223		24	1		102	245	51	2	
329,01	Капуста тушеная свежая..	200	4	5	21	129		38	1		139	76	46	3	
366	Компот из свежих яблок.	200			28	108		2			7	4	4	1	
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11		
585	Хлеб дарницкий	30	2		10	54					11	36	14	1	
Итого за Обед 11 - 17 лет			31	26	96	700		69	2		312	467	169	9	
Итого за день 11-17 лет			67	69	123	1380		0	70	3	0	896	1114	309	14
Завтрак 7 - 11 лет															
129	Сыр	15	4	4		54					156	82			
194,02	Омлет натур. с маслом.	210\5	21	31	4	380			1		168	349	100	4	
380	Раженка	200	8	6	8	170		1			248	184	28		
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11		
Итого за Завтрак 7 - 11 лет			35	42	27	672		1	1		580	639	138	5	
Обед 7 - 11 лет															
591	Свекольник с яйцом.	29,5\20	5	7	10	117		5			46	81	44	2	
281,05	Колобки картофельные с соусом.	100\50	18	14	12	223		24	1		102	245	51	2	
329,01	Капуста тушеная свежая..	180	4	4	19	116		34			125	68	41	2	
366	Компот из свежих яблок.	200			28	108		2			7	4	4	1	
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11		
585	Хлеб дарницкий	30	2		10	54					11	36	14	1	
Итого за Обед 7 - 11 лет			31	25	94	687		65	2		298	460	165	8	
Итого за день 7-11 лет			66	67	121	1359		0	66	3	0	878	1099	303	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: меню школы примерное

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет, 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
Завтак 11 - 17 лет														
661	Масло сливочное.	15		11		99					4	3		
77,01	Каша молочная геркулесовая с маслом.	250\15	9	16	39	323		1			186	268	83	3
323,01	Булочка дорожная со сгущенным	75	5	8	40	249					82	79	15	
605,01	Чай с молоком и сахаром .	150\50\15	2	2	17	85					59	54	12	1
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Завтак 11 - 17 лет			19	36	112	825		1			339	429	121	5
Обед 11 - 17 лет														
590	Суп рыбный с картофелем .	250	7	7	20	173		17	1		24	72	30	1
630,01	Шницель из говядины.	100	13	15	18	241		1			75	189	44	2
660,01	Каша гречневая рассыпч..	200	9	7	62	343					65	271	89	7
626	Компот из сухофруктов .	200			29	115					45	15	6	1
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
585	Хлеб дарницкий	30	2		10	54					11	36	14	1
Итого за Обед 11 - 17 лет			33	30	154	994	1	19	1		228	608	194	13
Итого за день 11-17 лет			52	66	266	1819	1	20	1	0	567	1037	315	18
Завтрак 7 - 11 лет														
661	Масло сливочное.	15		11		99					4	3		
77,01	Каша молочная геркулесовая с маслом.	200\10	7	12	31	256		1			148	213	66	3
323,01	Булочка дорожная со сгущенным	50	4	5	27	166					55	52	10	
605,01	Чай с молоком и сахаром .	150\50\15	2	2	17	85					59	54	12	1
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Завтрак 7 - 11 лет			15	30	90	675		1			273	347	99	4
Обед 7 - 11 лет														
590	Суп рыбный с картофелем .	250	7	7	20	173		17	1		24	72	30	1
630,01	Шницель из говядины.	80	10	12	14	193		1			60	151	35	1
660,01	Каша гречневая рассыпч..	180	8	7	55	309					59	244	80	7
626	Компот из сухофруктов .	200			29	115					45	15	6	1
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
585	Хлеб дарницкий	30	2		10	54					11	36	14	1
Итого за Обед 7 - 11 лет			30	27	144	912	1	18	1		206	543	176	11
Итого за день 7-11 лет			45	57	234	1587	1	19	1	0	479	890	275	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: меню школы примерное

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет, 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
Завтак 11 - 17 лет														
657,03	Оладьи из печени с маслом сл.	100\5	18	19	7	274		8	5		32	297	29	8
39,01	Рис "Цветной" ..	200	4	4	50	260		1	1		50	71	28	2
606	Чай с сахаром, лимоном .	200\15\7			15	60		3			8	10	5	1
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Завтак 11 - 17 лет			25	24	87	661		12	6		98	403	73	11
Обед 11 - 17 лет														
528,04	Суп овощной с фрикадельками.	25\250	6	7	15	143		14	1		60	123	37	2
92	Пудинг печеночный	100	17	12	4	195		7	4		51	296	31	7
287,01	Пюре картофельно - морковное..	200	4	9	25	178		5	5		86	117	44	1
241	Кисель фруктовый .	200			24	115								
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
585	Хлеб дарницкий	30	2		10	54					11	36	14	1
Итого за Обед 11 - 17 лет			32	28	94	753	1	25	10		216	596	137	11
Итого за день 11-17 лет			57	52	181	1414	1	37	16	0	314	999	210	22
Завтрак 7 - 11 лет														
657,03	Оладьи из печени с маслом сл.	80\5	14	16	6	222		7	4		26	240	23	6
39,01	Рис "Цветной" ..	180	4	4	45	234		1	1		45	64	26	1
606	Чай с сахаром, лимоном .	200\15\7			15	60		3			8	10	5	1
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Завтрак 7 - 11 лет			21	20	81	583		10	5		87	339	65	9
Обед 7 - 11 лет														
528,04	Суп овощной с фрикадельками.	25\250	6	7	15	143		14	1		60	123	37	2
92	Пудинг печеночный	100	17	12	4	195		7	4		51	296	31	7
287	Пюре картоф-морковное.	180	4	8	22	161		4	4		77	105	40	1
241	Кисель фруктовый .	200			24	115								
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
585	Хлеб дарницкий	30	2		10	54					11	36	14	1
Итого за Обед 7 - 11 лет			32	27	91	735	1	25	9		207	584	133	11
Итого за день 7-11 лет			53	47	172	1318	1	35	14	0	294	923	198	20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: меню школы примерное

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет, 11-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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 11 - 17 лет															
631	Филе куриное в соусе .	100\50	22	21	14	312		17	1		72	175	50	5	
256,02	Каша перловая рассып с овощами.	200	6	11	42	288		3	2		51	193	66	2	
350	Чай с вишней.	200			18	71					21	14	7	1	
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11		
Итого за Завтрак 11 - 17 лет			30	32	89	738		20	3		151	406	133	9	
Обед 11 - 17 лет															
555,01	Борщ со свежей капустой и	25\250	6	5	15	123		12	1		84	113	51	2	
147,01	Котлета пожарская..	100	17	26	14	347					50	154	46	3	
275	Картофель молочный.	200	4	7	27	186		14			100	126	47	1	
377,02	Напиток Розовый	200	1		15	63		4			19	18	16	1	
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11		
585	Хлеб дарницкий	30	2		10	54					11	36	14	1	
Итого за Обед 11 - 17 лет			33	39	96	841		30	1		272	471	186	9	
Итого за день 11-17 лет			63	71	185	1579		0	50	4	0	423	877	319	18
Завтрак 7 - 11 лет															
631	Филе куриное в соусе .	80\50	19	18	12	270		15	1		62	151	43	4	
256,02	Каша перловая рассып с овощами.	180	5	10	38	259		3	2		46	174	59	2	
350	Чай с вишней.	200			18	71					21	14	7	1	
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11		
Итого за Завтрак 7 - 11 лет			26	28	83	668		18	3		137	363	119	8	
Обед 7 - 11 лет															
555,01	Борщ со свежей капустой и	25\250	6	5	15	123		12	1		84	113	51	2	
147,01	Котлета пожарская..	80	14	21	11	278					40	123	37	3	
275	Картофель молочный.	180	4	6	25	168		13			90	113	42	1	
377,02	Напиток Розовый	200	1		15	63		4			19	18	16	1	
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11		
585	Хлеб дарницкий	30	2		10	54					11	36	14	1	
Итого за Обед 7 - 11 лет			29	33	91	753		29	1		252	428	172	8	
Итого за день 7-11 лет			55	61	174	1421		0	47	4	0	389	791	291	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: меню школы примерное

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет, 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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 11 - 17 лет														
318,02	Зефир	54			42	161						4		
145,02	Запеканка творожная с рисом, сгущ.	250	14	12	89	500					209	254	41	2
369	Молоко свежее	200	6	6	9	116		1			240	180	28	
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Завтрак 11 - 17 лет			23	18	155	845		1			457	463	79	3
Обед 11 - 17 лет														
535,02	Рассольник "Домашний" с морск. кап и	25\250	6	9	12	146		8	1		48	104	48	3
641,02	Тефтели из говяд с соусом.	120\50	16	24	33	399		26	1		126	205	54	3
513,04	Овощи отварные	200	4	7	31	185		10	2		53	93	44	2
382	Сок фруктовый	200	1		23	110		4			16	18	10	
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
585	Хлеб дарницкий	30	2		10	54					11	36	14	1
Итого за Обед 11 - 17 лет			31	40	124	962		48	4		262	480	181	9
Итого за день 11-17 лет			54	58	279	1807	0	49	4	0	719	943	260	12
Завтрак 7 - 11 лет														
318,02	Зефир	54			42	161						4		
145,02	Запеканка творожная с рисом, сгущ.	200	11	9	71	400					167	203	33	2
369	Молоко свежее	200	6	6	9	116		1			240	180	28	
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Завтрак 7 - 11 лет			20	16	138	745		1			415	412	71	2
Обед 7 - 11 лет														
535,02	Рассольник "Домашний" с морск. кап и	25\250	6	9	12	146		8	1		48	104	48	3
641	Тефтели говяд с соусом	100\50	13	19	24	308		20	1		113	188	49	2
513,04	Овощи отварные	180	3	6	28	166		9	2		48	83	40	2
382	Сок фруктовый	200	1		23	110		4			16	18	10	
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
585	Хлеб дарницкий	30	2		10	54					11	36	14	1
Итого за Обед 7 - 11 лет			28	35	113	853		41	4		243	453	171	8
Итого за день 7-11 лет			48	51	251	1598	0	42	4	0	658	865	242	10

ИП Яковлева М.Ф.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: меню школы примерное

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-10 лет, 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 11 - 17 лет														
609,02	Макаронны от вар. с сыром.	200	11	12	46	300		1			122	122	14	1
342	Цирий с молоком.	200	4	4	17	119		1			149	131	22	
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Завтрак 11 - 17 лет			18	16	77	487		1	1		279	278	47	2
Обед 11 - 17 лет														
628	Суп гороховый с колб. изд.	25\250	8	8	21	187		12	1		52	119	43	3
609,06	Пюре из филе кур.	100\200	26	36	56	543		1	2		68	347	60	5
354,01	Напиток ягодный.	200	8		15	61		2	30		5	4	2	
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
585	Хлеб дарницкий	30	2		10	54					11	36	14	1
Итого за Обед 11 - 17 лет			47	45	118	913		15	33		143	531	130	9
Итого за день 11 - 17 лет			65	61	195	1400	0	16	34	0	422	809	177	11
Завтрак 7 - 11 лет														
609,02	Макаронны от вар. с сыром.	200	11	12	46	300		1			122	122	14	1
342	Цирий с молоком.	200	4	4	17	119		1			149	131	22	
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
Итого за Завтрак 7 - 11 лет			18	16	77	487		1	1		279	278	47	2
Обед 7 - 11 лет														
628	Суп гороховый с колб. изд.	25\250	8	8	21	187		12	1		52	119	43	3
609,06	Пюре из филе кур.	80\200	25	34	52	507		1	2		64	324	56	5
354,01	Напиток ягодный.	200	8		15	61		2	30		5	4	2	
583	Хлеб белый пшеничный	30	2		15	68					8	25	11	
585	Хлеб дарницкий	30	2		10	54					11	36	14	1
Итого за Обед 7 - 11 лет			45	42	114	877		15	33		139	508	126	9
Итого за день 7-11 лет			63	58	191	1364	0	16	34	0	418	786	173	11

Составил

Самойлова О.Н.

Утвердил

Яковлева М.Ф.



Итоги по пищевой ценности примерного 10-дневного меню

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 11-17 лет (10 дней)	245	257	897	6758	2	143	11	0	2755	3785	997	58
Средний показатель за 1 день	24,5	25,7	89,7	675,8	0,2	14,3	1,1	0,0	275,5	378,5	99,7	5,8
% отношение завтрак 11-17 лет	27,2	27,9	23,4	24,9								
Обед 11-17 лет (10 дней)	341	344	1152	8652	3	547	60	0	2433	5111	1617	100
Средний показатель за 1 день	34,1	34,4	115,2	865,2	0,3	54,7	6,0	0,0	243,3	511,1	161,7	10,0
% отношение обед 11-17 лет	37,9	37,4	30,1	31,9								
Итого за 10 дней завтрак и обед	586	601	2049	15410	5	690	71	0	5188	8896	2614	158
Средний показатель за 1 день завтрак и обед	58,6	60,1	204,9	1541	0,5	69	7,1	0	518,8	889,6	261,4	15,8
Завтрак 7-11 лет	218	227	816	6061	1	136	10	0	2533	3410	893	51
Средний показатель за 1 день	21,8	22,7	81,6	606,1	0,1	13,6	1,0	0,0	253,3	341,0	89,3	5,1
% отношение завтрак 7-11 лет	28,3	28,7	24,3	25,8								
Обед 7-11 лет	319	310	1098	8079	3	530	59	0	2265	4809	1529	93
Средний показатель за 1 день	31,9	31,0	109,8	807,9	0,3	53,0	5,9	0,0	226,5	480,9	152,9	9,3
% отношение обед 7-11 лет	41,4	39	32,7	34,3								
Итого за 10 дней завтрак и обед	537	537	1914	14140	4	666	69	0	4798	8219	2422	144
Средний показатель за 1 день завтрак и обед	53,7	53,7	191,4	1414	0,4	66,6	6,9	0	479,8	821,9	242,2	14,4