МБОУ " Токская СОШ"

Приложение 2
к СанПин 2.4.5.2409-08

УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____ Иванова Н.П.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**
**(10 дневное)**

Сезон:
Категория: **Школьники с 1-4 класс**
Диета:

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | B2 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з | сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 | 0,01 | 0 | 31,2 | 0,05 | 155 | 87 | 9 | 0 |
| 54-25.1к | каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 | 0,05 | 1 | 26,38 | 0,15 | 149 | 134 | 27 | 0 |
| 54-23гн | какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 1 | 17,25 | 0,17 | 168 | 130 | 34 | 1,1 |
| пром | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0,02 | 18 | 57 | 12 | 1 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 0,12 | 0 | 0 | 0,06 | 26 | 131 | 41 | 3,4 |
| пром | яблоко | 110 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,02 | 4 | 3 | 0,02 | 14 | 10 | 8 | 1,9 |
| | | **600** | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | **20** | **15,9** | **83,6** | **557,9** | **0,32** | **6** | **77,83** | **0,47** | **530** | **549** | **131** | **7,4** |
| | **1 день** | | **20** | **15,9** | **83,6** | **557,9** | **0,32** | **6** | **77,83** | **0,47** | **530** | **549** | **131** | **7,4** |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | B2 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6з | салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60 | 1,4 | 6,6 | 2,1 | 73,5 | 0,02 | 6 | 18,31 | 0,03 | 19 | 23 | 8 | 0 |
| 54-4г | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 | 0,21 | 0 | 19,19 | 0,12 | 46 | 181 | 120 | 4 |
| 54-11р | рыба тушеная в томате с овощами(минтай) | 70 | 9,7 | 5,2 | 4,4 | 103,1 | 0,06 | 1 | 221,24 | 0,06 | 36 | 146 | 40 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| пром | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,02 | 4 | 3 | 0,02 | 14 | 10 | 8 | 1,9 |
| 54-2гн | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 0 | 0 | 0,3 | 0,01 | 66 | 7 | 4 | 1 |
| пром | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0,02 | 18 | 57 | 12 | 1 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 | 0,12 | 0 | 0 | 0,06 | 26 | 131 | 41 | 3,4 |
| | | **640** | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | **24,2** | **19** | **86,2** | **614,4** | **0,51** | **11** | **262,04** | **0,32** | **225** | **555** | **233** | **11,3** |
| **12 день** | | | **24,2** | **19** | **86,2** | **614,4** | **0,51** | **11** | **262,04** | **0,32** | **225** | **555** | **233** | **11,3** |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | B2 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11г | картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 0,12 | 10 | 23,8 | 0,11 | 39 | 85 | 28 | 1 |
| 54-7з | салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | 0,02 | 14 | 73,35 | 0,02 | 36 | 26 | 13 | 0 |
| 54-3гн | чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 19,78 | 27,9 | 0 | 1 | 0,38 | 0,01 | 66 | 8 | 5 | 1 |
| пром | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0,02 | 18 | 57 | 12 | 1 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 | 0,12 | 0 | 0 | 0,06 | 26 | 131 | 41 | 3,4 |
| 54-4м | котлета из говядины | 80 | 14,6 | 13,9 | 13,1 | 236,2 | 0,06 | 0 | 17,7 | 0,12 | 31 | 147 | 21 | 2 |
| пром | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,02 | 4 | 3 | 0,02 | 14 | 10 | 8 | 1,9 |
| | | **650** | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | **24,1** | **26,3** | **83,1** | **666,6** | **0,42** | **29** | **118,23** | **0,36** | **230** | **464** | **128** | **10,3** |
| **13 день** | | | **24,1** | **26,3** | **83,1** | **666,6** | **0,42** | **29** | **118,23** | **0,36** | **230** | **464** | **128** | **10,3** |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | B2 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 54-8з | салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 0,01 | 9 | 72,91 | 0,02 | 24 | 17 | 9 | 0 |
| 54-1г | макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0 | 18,36 | 0,03 | 106 | 41 | 7 | 1 |
| 54-2м | гуляш из говядины | 80 | 13,6 | 13,2 | 3,1 | 185,7 | 0,03 | 1 | 20,37 | 0,09 | 45 | 133 | 18 | 2 |
| пром | хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,08 | 0 | 0 | 0,02 | 18 | 57 | 12 | 1 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 | 0,12 | 0 | 0 | 0,06 | 26 | 131 | 41 | 3,4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 54-32хн | компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 | 0,01 | 2 | 1,2 | 0,01 | 58 | 4 | 3 | 1 |
| | | **540** | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | **23,7** | **24,7** | **74,3** | **615** | **0,31** | **12** | **112,84** | **0,23** | **277** | **383** | **90** | **8,4** |
| **14 день** | | | **23,7** | **24,7** | **74,3** | **615** | **0,31** | **12** | **112,84** | **0,23** | **277** | **383** | **90** | **8,4** |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | B2 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6з | салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60 | 1,4 | 6,6 | 2,1 | 73,5 | 0,02 | 6 | 18,31 | 0,03 | 19 | 23 | 8 | 0 |
| 54-12м | плов с курицей | 200 | 27,2 | 8,1 | 33,2 | 314,6 | 0,08 | 2 | 147 | 0,08 | 77 | 234 | 109 | 1 |
| пром | груша | 110 | 0,4 | 0,3 | 11,3 | 50,1 | 0,02 | 5 | 2 | 0,03 | 19 | 16 | 12 | 2,3 |
| 54-4гн | чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 | 0,01 | 0 | 6,9 | 0,07 | 103 | 46 | 10 | 1 |
| пром | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0,02 | 18 | 57 | 12 | 1 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 0,12 | 0 | 0 | 0,06 | 26 | 131 | 41 | 3,4 |
| | | **640** | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | **35,6** | **16,8** | **86,8** | **641,6** | **0,33** | **13** | **174,21** | **0,29** | **262** | **507** | **192** | **8,7** |
| **15 день** | | | **35,6** | **16,8** | **86,8** | **641,6** | **0,33** | **13** | **174,21** | **0,29** | **262** | **507** | **192** | **8,7** |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | B2 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 54-4г | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,93 | 233,7 | 0,21 | 0 | 19,19 | 0,12 | 46 | 181 | 120 | 4 |
| 54-2м | гуляш из говядины | 80 | 13,6 | 13,2 | 3,1 | 185,7 | 0,03 | 1 | 20,37 | 0,09 | 45 | 133 | 18 | 2 |
| 54-3гн | чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 0 | 1 | 0,38 | 0,01 | 66 | 8 | 5 | 1 |
| 54-7з | салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | 0,02 | 14 | 73,35 | 0,02 | 36 | 26 | 13 | 0 |
| пром | хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | 0,08 | 0 | 0 | 0,02 | 18 | 57 | 12 | 1 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 | 0,12 | 0 | 0 | 0,06 | 26 | 131 | 41 | 3,4 |
| | | **540** | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | **27,1** | **26,1** | **74,5** | **642,5** | **0,46** | **16** | **113,29** | **0,32** | **237** | **536** | **209** | **11,4** |
| **16 день** | | | **27,1** | **26,1** | **74,5** | **642,5** | **0,46** | **16** | **113,29** | **0,32** | **237** | **536** | **209** | **11,4** |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | B2 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 54-16м | тефтели из говядины с рисом | 60 | 8,7 | 8,8 | 4,9 | 133,1 | 0,02 | 0 | 1,11 | 0,06 | 16 | 93 | 14 | 1 |
| 54-21г | горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 | 0,44 | 0 | 0,9 | 0,09 | 125 | 215 | 70 | 4 |
| 54-2гн | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 0 | 0 | 0,3 | 0,01 | 66 | 7 | 4 | 1 |
| пром | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0,02 | 18 | 57 | 12 | 1 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 0,12 | 0 | 0 | 0,06 | 26 | 131 | 41 | 3,4 |
| пром | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,02 | 4 | 3 | 0,02 | 14 | 10 | 8 | 1,9 |
| | | **580** | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | **28,8** | **11,2** | **86,5** | **561,6** | **0,68** | **4** | **5,31** | **0,26** | **265** | **513** | **149** | **12,3** |
| | **17 день** | | **28,8** | **11,2** | **86,5** | **561,6** | **0,68** | **4** | **5,31** | **0,26** | **265** | **513** | **149** | **12,3** |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | B2 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 54-28м | жаркое по-домашнему из курицы | 200 | 24,8 | 6,2 | 17,6 | 225,6 | 0,14 | 11 | 32,72 | 0,13 | 25 | 216 | 102 | 2 |
| 54-8з | салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 | 0,01 | 9 | 72,91 | 0,02 | 24 | 17 | 9 | 0 |
| 54-4гн | чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 | 0,01 | 0 | 6,9 | 0,07 | 103 | 46 | 10 | 1 |
| пром | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0,02 | 18 | 57 | 12 | 1 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 0,12 | 0 | 0 | 0,06 | 26 | 131 | 41 | 3,4 |
| пром | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,02 | 4 | 3 | 0,02 | 14 | 10 | 8 | 1,9 |
| | | **630** | | | | | | | | | | | | |
| | **Обед** | | **32,8** | **14,5** | **73,4** | **554,9** | **0,38** | **24** | **115,53** | **0,32** | **210** | **477** | **182** | **9,3** |
| | **18 день** | | **32,8** | **14,5** | **73,4** | **554,9** | **0,38** | **24** | **115,53** | **0,32** | **210** | **477** | **182** | **9,3** |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | B2 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 54-6з | салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60 | 1,4 | 6,6 | 2,1 | 73,5 | 0,02 | 6 | 18,31 | 0,03 | 19 | 23 | 8 | 0 |
| 54-11г | картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 | 0,12 | 10 | 23,8 | 0,11 | 39 | 85 | 28 | 1 |
| 54-2м | гуляш из говядины | 80 | 13,6 | 13,2 | 3,1 | 185,7 | 0,03 | 1 | 20,37 | 0,09 | 45 | 133 | 18 | 2 |
| 54-32хн | компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 | 0,01 | 2 | 1,2 | 0,01 | 58 | 4 | 3 | 1 |
| пром | хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0,3 | 19,7 | 93,8 | 0,08 | 0 | 0 | 0,02 | 18 | 57 | 12 | 1 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | 0,12 | 0 | 0 | 0,06 | 26 | 131 | 41 | 3,4 |
| | | **560** | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | **23,3** | **25,9** | **66,5** | **592,7** | **0,38** | **19** | **63,68** | **0,32** | **205** | **433** | **110** | **8,4** |
| **Итого** | | | **23,3** | **25,9** | **66,5** | **592,7** | **0,38** | **19** | **63,68** | **0,32** | **205** | **433** | **110** | **8,4** |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | A | B2 | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 54-7з | салат из белокочанной капусты | 60 | 1,5 | 6,1 | 6,2 | 85,8 | 0,02 | 14 | 73,35 | 0,02 | 36 | 26 | 13 | 0 |
| 54-1г | макароны отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 | 0,06 | 0 | 18,36 | 0,03 | 106 | 41 | 7 | 1 |
| 54-4м | котлета из говядины | 75 | 13,7 | 13 | 12,3 | 221,4 | 0,05 | 0 | 16,59 | 0,12 | 30 | 137 | 19 | 2 |
| 54-3гн | чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 0 | 1 | 0,38 | 0,01 | 66 | 8 | 5 | 1 |
| пром | хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 46,9 | 0,08 | 0 | 0 | 0,02 | 18 | 57 | 12 | 1 |
| пром | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,3 | 0,2 | 7,9 | 39,1 | 0,12 | 0 | 0 | 0,06 | 26 | 131 | 41 | 3,4 |
| 54-3сочс | сочс красный основной | 40 | 1,3 | 1 | 3,6 | 28,2 | 0 | 1 | 51,26 | 0 | 2 | 10 | 4 | 0 |
| | | **565** | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | | | **24,8** | **25,5** | **79,2** | **646,1** | **0,33** | **16** | **159,94** | **0,26** | **284** | **410** | **101** | **8,4** |
| **Итого** | | | **24,8** | **25,5** | **79,2** | **646,1** | **0,33** | **16** | **159,94** | **0,26** | **284** | **410** | **101** | **8,4** |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого** | | | **264,4** | **205,9** | **794,1** | **6093,3** | **4,12** | **150** | **1202,9** | **3,15** | **2725** | **4827** | **1525** | **96** |