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 5-11 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	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0	31,2	0,05	155	87	9	0
54-25.1к	каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7	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
		550												
	обед		**23,3**	**19,9**	**79,9**	**591,1**	**0,3**	**2**	**74,83**	**0,45**	**516**	**539**	**123**	**5,5**
	1 день		**23,3**	**19,9**	**79,9**	**591,1**	**0,3**	**2**	**74,83**	**0,45**	**516**	**539**	**123**	**5,5**

№ 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	100	2,3	11	3,6	122,5	0,02	6	18,31	0,03	19	23	8	0
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,21	0	19,19	0,12	46	181	120	4
54-11р	рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	90	12,5	6,7	5,7	132,5	0,06	1	221,24	0,06	36	146	40	0

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												
	Iобед		**29,9**	**26**	**90,4**	**714,7**	**0,49**	**7**	**259,04**	**0,3**	**211**	**545**	**225**	**9,4**
	I2 день		**29,9**	**26**	**90,4**	**714,7**	**0,49**	**7**	**259,04**	**0,3**	**211**	**545**	**225**	**9,4**

№ 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													
54-11г	картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,12	10	23,8	0,11	39	85	28	1
54-7з	салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	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	90	16,4	15,7	14,8	265,7	0,06	0	17,7	0,12	31	147	21	2
		640												
	Iобед		**27,8**	**33**	**87,2**	**756,3**	**0,4**	**25**	**115,23**	**0,34**	**216**	**454**	**120**	**8,4**
	I3 день		**27,8**	**33**	**87,2**	**756,3**	**0,4**	**25**	**115,23**	**0,34**	**216**	**454**	**120**	**8,4**

№ 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													
54-8з	салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	0,01	9	72,91	0,02	24	17	9	0
54-1г	макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,06	0	18,36	0,03	106	41	7	1
54-2м	гуляш из говядины	85	14,4	14	3,3	197,3	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	30	2	0,4	11,9	58,7	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
		625												
	Iобед		**26,9**	**30,7**	**88,9**	**740**	**0,31**	**12**	**112,84**	**0,23**	**277**	**383**	**90**	**8,4**
	I4 день		**26,9**	**30,7**	**88,9**	**740**	**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	100	2,3	11	3,6	122,5	0,02	6	18,31	0,03	19	23	8	0
54-12м	плов с курицей	210	28,6	8,5	34,9	330,4	0,08	2	147	0,08	77	234	109	1
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
		580												
	Iобед		**37,5**	**21,3**	**78,7**	**656,3**	**0,31**	**8**	**172,21**	**0,26**	**243**	**491**	**180**	**6,4**
	I5 день		**37,5**	**21,3**	**78,7**	**656,3**	**0,31**	**8**	**172,21**	**0,26**	**243**	**491**	**180**	**6,4**

№ 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													
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4	0,21	0	19,19	0,12	46	181	120	4
54-2м	гуляш из говядины	85	14,4	14	3,3	197,3	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	100	2,5	10,1	10,4	143	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	30	2	0,4	11,9	58,7	0,12	0	0	0,06	26	131	41	3,4
		625												
	Iобед		**31,3**	**32,4**	**90,1**	**777,6**	**0,46**	**16**	**113,29**	**0,32**	**237**	**536**	**209**	**11,4**
	I6 день		**31,3**	**32,4**	**90,1**	**777,6**	**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	80	11,6	11,7	6,5	177,5	0,02	0	1,11	0,06	16	93	14	1
54-21г	горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	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
		650												
	Iобед		**36,5**	**14,6**	**99,3**	**674,3**	**0,68**	**4**	**5,31**	**0,26**	**265**	**513**	**149**	**12,3**
	I7 день		**36,5**	**14,6**	**99,3**	**674,3**	**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	210	26	6,5	18,5	236,9	0,14	11	32,72	0,13	25	216	102	2
54-8з	салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9	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
		580												
	Iобед		**34,2**	**18,4**	**68,3**	**576,2**	**0,36**	**20**	**112,53**	**0,3**	**196**	**467**	**174**	**7,4**
	I8 день		**34,2**	**18,4**	**68,3**	**576,2**	**0,36**	**20**	**112,53**	**0,3**	**196**	**467**	**174**	**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	100	2,3	11	3,6	122,5	0,02	6	18,31	0,03	19	23	8	0
54-11г	картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,12	10	23,8	0,11	39	85	28	1
54-2м	гуляш из говядины	85	14,4	14	3,3	197,3	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
		635												
	обед		**25,6**	**32,2**	**72,2**	**681,1**	**0,38**	**19**	**63,68**	**0,32**	**205**	**433**	**110**	**8,4**
	9 день		**25,6**	**32,2**	**72,2**	**681,1**	**0,38**	**19**	**63,68**	**0,32**	**205**	**433**	**110**	**8,4**

№ 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													
54-7з	салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	0,02	14	73,35	0,02	36	26	13	0
54-1г	макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,06	0	18,36	0,03	106	41	7	1
54-4м	котлета из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2	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-	сокс красный основной	60	2	1,5	5,3	42,4	0	1	51,26	0	2	10	4	0
		660												
	обед		**28,5**	**31,9**	**92,5**	**771,7**	**0,33**	**16**	**159,94**	**0,26**	**284**	**410**	**101**	**8,4**
	10 день		**28,5**	**31,9**	**92,5**	**771,7**	**0,33**	**16**	**159,94**	**0,26**	**284**	**410**	**101**	**8,4**
	Итого		**301,5**	**260,4**	**847,5**	**6939,3**	**4,02**	**129**	**1188,9**	**3,04**	**2650**	**4771**	**1481**	**86**