МБОУ " Токская СОШ"

Приложение 2
к СанПин 2.4.5.2409-08

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Иванова Н.П.

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	горячий завтрак												
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	20	6,96	8,85	0	107,5	0,01	0	46,8	232	131	9	0,3
54-25.1к	каша жидкая молочная рисовая	210	5,28	5,42	28,66	184,5	0,05	1	26,38	149	134	27	0,4
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0,03	1	13,29	149	106	30	1,1
пром	хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,4	0,08	0	0	18	57	12	1
пром	хлеб ржано-пшеничный	30	6,6	1,2	39,6	195,6	0,12	0	0	26	131	41	3,4
													1,9
	В обед		**30,31**	**19,13**	**128,65**	**808**	**0,29**	**2**	**86,47**	**574**	**559**	**119**	**6,2**
	В 1 день		**30,31**	**19,13**	**128,65**	**808**	**0,29**	**2**	**86,47**	**574**	**559**	**119**	**6,2**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	горячий завтрак												
54-7з	салат из белокочанной капусты	100	1,51	6,09	6,24	85,7	0,02	14	73,35	36	26	13	0,4
54-1г	макароны отварные	180	5,32	4,92	32,8	196,8	0,06	0	18,36	106	41	7	0,7
54-2м	гуляш из говядины	100	13,59	13,21	3,11	185,6	0,03	1	20,37	45	133	18	1,9
54-2гн	чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	66	7	4	0,7
пром	хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,4	0,08	0	0	18	57	12	1

пром	хлеб ржано-пшеничный	30	6,6	1,2	39,6	195,6	0,12	0	0	26	131	41	3,4
В обед			**34,81**	**26,26**	**137,37**	**924,9**	**0,31**	**15**	**112,38**	**297**	**395**	**95**	**8,1**
В 2 день			**34,81**	**26,26**	**137,37**	**924,9**	**0,31**	**15**	**112,38**	**297**	**395**	**95**	**8,1**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	горячий завтрак												
54-12м	плов с курицей	210	27,23	8,09	33,22	314,6	0,08	2	147	77	234	109	2
54-8з	салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,99	6,05	5,78	81,5	0,01	9	72,91	24	17	9	0,3
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15	108	4	2	0,1
пром	хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,4	0,08	0	0	18	57	12	1
пром	хлеб ржано-пшеничный	30	6,6	1,2	39,6	195,6	0,12	0	0	26	131	41	3,4
В обед			**42,89**	**16,14**	**147,58**	**907,1**	**0,29**	**11**	**234,91**	**253**	**443**	**173**	**6,8**
В 3 день			**42,89**	**16,14**	**147,58**	**907,1**	**0,29**	**11**	**234,91**	**253**	**443**	**173**	**6,8**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	горячий завтрак												
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	20	6,96	8,85	0	107,5	0,01	0	46,8	232	131	9	0,3
54-6к	каша вязкая молочная пшенная	210	8,32	10,12	37,64	274,9	0,18	1	41,63	143	186	49	1,3
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,14	8,6	50,9	0,01	0	6,9	103	46	10	0,7
пром	хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,4	0,08	0	0	18	57	12	1
пром	хлеб ржано-пшеничный	30	6,6	1,2	39,6	195,6	0,12	0	0	26	131	41	3,4
В обед			**31,03**	**22,11**	**135,04**	**863,3**	**0,4**	**1**	**95,33**	**522**	**551**	**121**	**6,7**
В 4 день			**31,03**	**22,11**	**135,04**	**863,3**	**0,4**	**1**	**95,33**	**522**	**551**	**121**	**6,7**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	горячий завтрак												
54-9з	салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	0,83	6,08	3,63	72,4	0,02	6	144,98	21	16	10	0,5
54-11г	картофельное пюре	180	3,07	5,31	19,82	139,4	0,12	10	23,8	39	85	28	1
54-9р	рыба,запеченная в сметанном соусе(минтай)	100	15,21	17,56	4,41	236,6	0,09	0	56,33	114	226	47	0,7
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0	1	0,38	66	8	5	0,7
пром	хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,4	0,08	0	0	18	57	12	1
пром	хлеб ржано-пшеничный	30	6,6	1,2	39,6	195,6	0,12	0	0	26	131	41	3,4
В обед			**33,56**	**31**	**123,27**	**906,3**	**0,43**	**17**	**225,49**	**284**	**523**	**143**	**7,3**
В 5 день			**33,56**	**31**	**123,27**	**906,3**	**0,43**	**17**	**225,49**	**284**	**523**	**143**	**7,3**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	горячий завтрак												
54-21г	горошница	180	14,45	1,32	33,78	204,8	0,44	0	0,9	125	215	70	4,4
54-16м	тефтели из говядины с рисом	100	8,67	8,77	4,86	133,1	0,02	0	1,11	16	93	14	1,2
54-2гн	чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	66	7	4	0,7
54-13з	салат из свеклы отварной	100	0,8	2,69	4,56	45,6	0,01	2	0,68	20	21	11	0,7
пром	хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,4	0,08	0	0	18	57	12	1
пром	хлеб ржано-пшеничный	30	6,6	1,2	39,6	195,6	0,12	0	0	26	131	41	3,4
В обед			**38,31**	**14,82**	**138,42**	**840,3**	**0,67**	**2**	**2,99**	**271**	**524**	**152**	**11,4**
В 6 день			**38,31**	**14,82**	**138,42**	**840,3**	**0,67**	**2**	**2,99**	**271**	**524**	**152**	**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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	горячий завтрак												

54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	20	6,96	8,85	0	107,5	0,01	0	46,8	232	131	9	0,3
54-16к	каша"дружба"	210	5	5,88	24	168,9	0,07	1	27,16	138	124	27	0,5
54-21гн	какао с молоком	200	4,68	3,52	12,5	100,4	0,04	1	17,25	168	130	34	1,1
пром	хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,4	0,08	0	0	18	57	12	1
пром	хлеб ржано-пшеничный	30	6,6	1,2	39,6	195,6	0,12	0	0	26	131	41	3,4
В обед			**30,84**	**20,25**	**125,3**	**806,8**	**0,32**	**2**	**91,21**	**582**	**573**	**123**	**6,3**
В 7 день			**30,84**	**20,25**	**125,3**	**806,8**	**0,32**	**2**	**91,21**	**582**	**573**	**123**	**6,3**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	горячий завтрак												
54-28м	жаркое по-домашнему из курицы	210	24,81	6,23	17,59	225,7	0,14	11	32,72	25	216	102	2,2
54-7з	салат из белокочанной капусты	100	1,51	6,09	6,24	85,7	0,02	14	73,35	36	26	13	0,4
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	2	1,2	58	4	3	0,8
пром	хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,4	0,08	0	0	18	57	12	1
пром	хлеб ржано-пшеничный	30	6,6	1,2	39,6	195,6	0,12	0	0	26	131	41	3,4
В обед			**40,67**	**14,46**	**122,56**	**782,9**	**0,37**	**27**	**107,27**	**163**	**434**	**171**	**7,8**
В 8 день			**40,67**	**14,46**	**122,56**	**782,9**	**0,37**	**27**	**107,27**	**163**	**434**	**171**	**7,8**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	горячий завтрак												
54-6з	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	1,36	6,6	2,15	73,4	0,02	6	18,31	19	23	8	0,5
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	180	8,22	6,34	35,93	233,7	0,21	0	19,19	46	181	120	4
54-2м	гуляш из говядины	100	13,59	13,21	3,11	185,6	0,03	1	20,37	45	133	18	1,9
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9	0	1	0,38	66	8	5	0,7
пром	хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,4	0,08	0	0	18	57	12	1

пром	хлеб ржано-пшеничный	30	6,6	1,2	39,6	195,6	0,12	0	0	26	131	41	3,4
В обед			**37,62**	**28,2**	**136,6**	**950,6**	**0,46**	**8**	**58,25**	**220**	**533**	**204**	**11,5**
В 9 день			**37,62**	**28,2**	**136,6**	**950,6**	**0,46**	**8**	**58,25**	**220**	**533**	**204**	**11,5**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	горячий завтрак												
54-11з	салат из моркови и яблок	100	0,55	6,1	4,29	74,2	0,02	2	439,74	13	20	13	0,5
54-11г	картофельное пюре	180	3,07	5,31	19,82	139,4	0,12	10	23,8	39	85	28	1
54-4м	котлета из говядины	100	13,68	13,04	12,32	221,3	0,05	0	16,59	30	137	19	1,8
54-2гн	чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3	66	7	4	0,7
пром	хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	234,4	0,08	0	0	18	57	12	1
пром	хлеб ржано-пшеничный	30	6,6	1,2	39,6	195,6	0,12	0	0	26	131	41	3,4
В обед			**31,69**	**26,49**	**131,65**	**891,7**	**0,39**	**12**	**480,43**	**192**	**437**	**117**	**8,4**
В 10 день			**31,69**	**26,49**	**131,65**	**891,7**	**0,39**	**12**	**480,43**	**192**	**437**	**117**	**8,4**
Итого			**351,73**	**218,86**	**1326,44**	**8681,9**	**3,93**	**97**	**1494,73**	**3358**	**4972**	**1418**	**80,5**