Настройка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 76

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню

День: понедельник

Неделя: первая **Сезон**: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, н	аименование блюда	Масса порции		ищеві цеств		Энерге- тическая	В	итами	іны (м	ІГ)		•	альнь гва (м	
				Б	Ж	У		B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак														
111.05	Омлет ,смешаннь	ый с сосисками *	.130	11	17	2	200					95	181	15	2
249	Булочка "Российс	кая"*	.060	4	5	36	208					17	45	7	1
5.15	Десерт фруктовы	й(яблоки)	.140/1шт	1		11	56		84			48	32	18	
197	Чай с сахаром*		.200			15	57					5	8	4	1
		Итого за день	57=	16	22	64	521								

День: вторник **Неделя**: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, н	аименование блюда	Масса порции		ищеві цеств		Энерге- тическая	В	итами	іны (м	IF)			альнь гва (м	
				Б	Ж	У		B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак														
173	Биточки мясные		.050	7	5	7	105					13	64	12	1
226.03	Картофельное пк	ope*	.150	3	5	22	146		26			28	82	31	1
322	Компот из апельс	СИН	.200			34	135		31			18	12	7	
299.01	Хлеб пшеничный		.060	5		29	143					12	39	8	1
332.02	Печенье		.050	4		24	119								
	•	Итого за день	57=	19	10	116	648								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: среда **Неделя:** первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, н	аименование блюда	Масса порции		ищев: цеств:		Энерге- тическая	В	итами	іны (м	IF)		1инера ещест		
]			Б	Ж	У		В1	С	Α	Ε	Ca	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак														
183.07	Грудка куриная за	печеная *	.050	11	11	1	153					17	106	12	1
231	Рис отварной*		.150	4	13	33	267					2	61	19	1
198	Чай лимонный		.200			15	59		3			8	10	5	1
299.01	Хлеб пшеничный		.060	5		29	143					12	39	8	1
333.02	Круассан		.060	4		24	119					1	2		
		Итого за день	57=	24	24	102	741								

День: четверг **Неделя:** первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, н	аименование блюда	Масса порции		ищев: цеств:		Энерге- тическая	В	итами	іны (м	г)			альны гва (м	
				Б	Ж	У		B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак														
115.02	Запеканка творож	кная с молоком	.100/30	17	23	37	428		1	22		248	289	35	1
216.01	Компот из свежез	аморож. смородины	.200			20	76								
161.03	Колбаса в тесте		.040/50	11	17	30	319					32	137	19	2
		Итого за лень	57=	28	40	87	823								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: пятница **Неделя**: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, н	аименование блюда	Масса порции		ищеві цеств		Энерге- тическая	В	итами	ины (м	г)			альны гва (м	
				Б	Ж	У		B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак														
161.04	Сосиски отварны	е	.050	5	12	1	133					17	79	10	1
229.02	Макароны отварн	ые	.150	5	5	36	211					15	46	8	1
189.07	Сок фруктовый		.200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
299.01	Хлеб пшеничный		.060	5		29	143					12	39	8	1
331.14	Мармелад		.020			31	118								
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Итого за день	57=	16	17	122	715								

День: суббота **Неделя:** первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		ищевь цества		Энерге- тическая	В	итами	іны (м	г)		•	альны ва (м	
	•		Б	Ж	У		B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			0	0	0	0			·					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		ищев: цеств:		Энерге- тическая	В	итами	іны (м	IF)		Іинера ещест		
			Б	Ж	У		B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак												,	
97.01	Каша молочная "Дружба"*	.150/5	7	9	28	224		2			184	185	39	1
7	Колбаса п/к порциями*	.030	5	12		126					8	60	7	1
5.15	Десерт фруктовый(яблоки)	.140/1шт	1		11	56		84			48	32	18	
304.02	Булочка Домашняя*	.050	4	8	30	208					8	33	6	
197	Чай с сахаром*	.200			15	57					5	8	4	1
	Итого за день	57=	17	29	84	671								

День: вторник **Неделя**: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		ищевь цества		Энерге- тическая	В	итами	іны (м	IF)			альны ва (м	
			Б	Ж	У		B1	C	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
173	Биточки мясные	.050	7	5	7	105					13	64	12	1
226.03	Картофельное пюре*	.150	3	5	22	146		26			28	82	31	1
322	Компот из мандарин	.200			34	135		31			18	12	7	
299.01	Хлеб пшеничный	.060	5		29	143					12	39	8	1
330.1	Вафли весовые	.035	1	1	27	125			2		6	13	3	1
	Итого за день	57=	16	11	85	654								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: среда **Неделя:** вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, н	аименование блюда	Масса порции		ищев: цеств:		Энерге- тическая	В	итами	іны (м	IF)			альны гва (м	
				Б	Ж	У		B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1		2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак														
115.02	Запеканка творож	кная с крошкой с м сг	.100/30	17	23	37	428		1	22		248	289	35	1
209	Компот из свежих	к яблок*	.200			28	109		7			7	4	4	1
161.03	Колбаса в тесте	·	.040/50	11	17	30	319					32	137	19	2
		Итого за день	57=	28	40	95	856								

День: четверг **Неделя:** вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.		аименование блюда	Масса порции		ищеві цеств		Энерге- тическая	В	итами	іны (м	I Г)			альнь гва (м	
				Б	Ж	У		B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак														
183.1	Грудка куриная, з	апеченая в соусе	.075/50	17	17	1	229					25	159	19	2
232.01	Рис припущенный	Í	.150	4	13	37	280					6	79	26	1
198	Чай лимонный		.200			15	59		3			8	10	5	1
299.01	Хлеб пшеничный		.060	5		29	143					12	39	8	1
333.02	Круассан		.060	4		24	119					1	2		
		Итого за день	57=	30	30	106	830								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: пятница **Неделя:** вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, н	аименование блюда	Масса порции		ищеві цеств:		Энерге- тическая	В	итами	1ны (м	г)			альны гва (м	
				Б	Ж	У		B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													,	
161.04	Сосиски отварны	е	.050	5	12	1	133					17	79	10	1
229.02	Спагетти отварнь	ie	.150	5	5	36	211					15	46	8	1
189.07	Сок фруктовый		.200	1		25	110		8	2600		40	36	20	
299.01	Хлеб пшеничный		.060	5		29	143					12	39	8	1
331.14	Мармелад		.020			31	118								
	·	Итого за день	57=	16	17	122	715								

День: суббота **Неделя:** вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		ищевь цества		Энерге- тическая	В	итами	іны (м	г)		•	альны ва (м	
	•		Б	Ж	У		B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			0	0	0	0			·					

Пищевые Вещества (г)

Б Ж У

210 240 983 7039

Итого за период

Составил	Филиппова Валентина Викторовна	Утвердил	Коняхина Юлия