Примерное цикличное меню День:понедельник Неделя:1

Рацион: МЕНЮ Школа

			еделя.												
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	зые вег (г)	цества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	ральнь (м		ества
рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтра	ак1														
69	Каша пшенная с тыквой*	200	7	11	29	241			4			196	197	44	1
	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	180	4	4	18	126			13			3		1	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого :	за Завтрак1		13	23	58	497			17			230	199	48	1
Обед															
2 002	Борщ сибирский на мясном бульоне*	200	5	8	9	146			8			49	148	35	5
	Запеканка картофельная с мясом отварным*	180	18	6	15	222			3			39	200	47	2
	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)*	150	1		20	69						27	22	17	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
	за Обед		27	15	67	548			11			152	402	113	9
Полдн	ик														
418,01	Кисель из плодов и ягод*	180			21	86									
	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное)*	25	5	3	17	113		1	14			4			
Итого :	за Полдник		5	3	37	199	1	1	14		1	4			
	за день		45	41	163	1243	1	1	42			386	601	161	11
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •						•	•			•				

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) Рацион: МЕНЮ Школа День:вторник

Неделя:1

Nº	Прием пиши. наименование блюда	Macca	Пищев	вые вец (г)	цества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	ральнь (м	ые вещі іг)	ества
рец.	трием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Завтра	ак1												
6 001	Запеканка из творога*	120	19	13	20	279				155	221	26	1
9 007	Соус молочный (сладкий)*	30	1	2	5	38			2	28	22	4	
10 033	Чай с молоком*	180	1	1	11	63			5	61	41	8	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55				30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75				1	2		
Итого:	за Завтрак1		23	24	47	510			7	275	285	40	1
Обед													
2 018	Уха ростовская*	200	10	4	10	120			10	40	139	30	1
	Котлеты рубленые из птицы (индейка) собственного производства*	80	12	10	14	190			2	57	139	18	1
8 005	Пюре картофельное*	140	3	7	20	154			25	12	69	27	1
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста*	150			13	38			2	9	2	4	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55				30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57				8	32	11	1
Итого :	за Обед		29	22	81	613	1		40	155	380	93	5
Полдн													
160 23 8	Напиток витаминный*	180			26	113			47				
	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное)*	25	5	3	17	113		1	14	4			
Итого:	за Полдник		6	3	43	225		1	61	4			
Итого :	за день		57	50	170	1347	1	1	107	433	666	133	6

ГБОУ ОЦДОК Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) Рацион: МЕНЮ Школа День:среда Неделя:1

		н	іеделя:	:1											
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	зые вец (г)	цества	тическая витамины (мг)								ые веще иг)	ества
рец.	трием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтра	ак1														
64	Каша гречневая молочная жидкая*	200	7	10	25	222			1			184	195	60	2
	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	180	4	4	18	126			13			3		1	
I .	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		

Итого:	за Завтрак1		13	23	54	478			14		218	197	64	2
Обед														
2 022	Суп-пюре из горошка зеленого*	200	4	6	9	111			14		23	51	19	1
47	Гренки для супов*	40	6	1	39	190					16	52	11	1
7 015	Азу из мяса отварного*	80	13	7	4	135			1		24	157	25	2
	Изделия макаронные группы А отварные*	100	4	4	19	133					4	23	5	1
418,01	Кисель из плодов и ягод*	150			17	72								
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	40	2		18	76					10	42	15	1
Итого:	за Обед		29	19	106	718			15		77	326	75	5
Полдн	ик													
136	Ватрушка с творогом*	100	10	11	33	287					68	112	16	1
439	Ряженка*	180	5	7	8	115			1	54	223	166	25	
Итого:	за Полдник		16	18	41	403			1	54	291	277	41	1
Итого:	за день		57	60	201	1599	1	1	29	54	586	801	180	8

ГБОУ ОЦДОК
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: МЕНЮ Школа
День:четверг
Неделя:1

Nº	Прием пищи, наименование блюда		Пищев		цества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	ральнь (м		эства
рец.	трием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтра	ак1														
77	Омлет натуральный*	120	9	11	4	150						121	182	17	2
434	Какао с молоком*	180	4	4	14	104									
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого :	за Завтрак1		15	23	29	384						152	184	21	2
Обед															
2 006	Рассольник домашний*	200	2	4	11	92			9			36	56	25	1
7 026	Рагу из птицы (цыплята)*	210	16	16	14	237			9			25	124	43	2
	Компот из плодов свежих (лимон) для детей раннего возраста*	150			21	71			19			12	3	3	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого:	за Обед		21	21	70	511	1	1	38			111	215	86	4
Полдн	ик														
10 033	Чай с молоком*	180	1	1	11	63			5			61	41	8	
	Печенье, обогащенное микронутриентами	25	5	3	17	113		1	14			4			

(витаминизированное)*												
Итого за Полдник	6	4	28	175		1	19		65	41	8	1
Итого за день	42	48	126	1071	1	2	57	1	327	439	114	7

ГБОУ ОЦДОК
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: МЕНЮ Школа

Неделя:1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище		цества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	ральнь (м		ества
рец.	тіриом пищи, паимопование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтра															
6 005,	Сырники из творога запеченные	120	21	16	16	300						176	262	26	1
83	собственного производства*														
	Варенье*	30			40	156									
	Чай с молоком*	180	1	1	11	63			5			61	41	8	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
	за Завтрак1		24	27	78	648			5			267	305	37	1
Обед	•						•		•			•			
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами*	200	4	7	5	113			12			35	116	26	4
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе*	80	14	8	4	141			1			21	136	20	1
8 001	Каша гречневая рассыпчатая*	100	6	6	25	172						12	132	89	3
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (вишня)*	150			14	42			2			12	5	6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого:	за Обед		26	21	71	579	1		16			118	420	155	10
Полдн	ик										•				
10 030	Чай с лимоном*	180			9	38			3			14	7	5	1
	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное)*	25	5	3	17	113		1	14			4			
Итого :	за Полдник		5	3	26	151		1	17			18	7	5	1
Итого :	за день		56	51	175	1377	1	1	38			403	731	198	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6) Рацион: МЕНЮ Школа День:понедельник

День:понедельник **Неделя:**2

№ рец. Прием пищи, наименование блюда Масса порции (г) 1 2 3 4 5 6 Завтрак1 70 Каша рисовая молочная жидкая* 200 6 10 31 10 019 Кофейный напиток (из цикория) с молоком* 180 4 4 18 13 002 Хлеб из муки пшеничной первого сорта* 20 2 1 11 1 Масло сливочное* 10 8 12 23 61 Обед 2 030 Суп картофельный на бульоне из индейки* 200 3 6 14 7 028 Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном* 100 12 12 3 8 004 Изделия макаронные группы А отварные* 100 4 4 19 10 042 Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста* 150 13 13 002 Хлеб из муки пшеничной первого сорта* 20 2 1 11 13 003 Хлеб ржано-пшеничный* 30 2 13 17 Итого за Обед 22 23 73<											
рец.		Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	ральнь (м		ества
Завтрак1 70 Каша рисовая молочная жидкая* 200 6 10 31 10 019 Кофейный напиток (из цикория) с 180 4 4 18 молоком* 13 002 Хлеб из муки пшеничной первого 20 2 1 11 сорта* 10 8	V I '	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
70 Каша рисовая молочная жидкая* 200 6 10 31 10 019 Кофейный напиток (из цикория) с молоком* 180 4 4 18 13 002 Хлеб из муки пшеничной первого сорта* 20 2 1 11 1 Масло сливочное* 10 8 12 Итого за Завтрак1 12 23 61 Обед 2 200 3 6 14 7 028 Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном* 100 12 12 3 8 004 Изделия макаронные группы А отварные* 100 4 4 19 10 042 Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста* 150 13 13 002 Хлеб из муки пшеничной первого сорта* 20 2 1 11 17 отого за Обед 22 23 73 10 2 2 2 2 2 3 17 18,01 Кисель из плодов и ягод* 180 21 1 1	6 7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10 019 Кофейный напиток (из цикория) с молоком* 180 4 4 18 13 002 Хлеб из муки пшеничной первого сорта* 20 2 1 11 1 Масло сливочное* 10 8 Итого за Завтрак1 12 23 61 Обед 2 2030 Суп картофельный на бульоне из индейки* 200 3 6 14 7 028 Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном* 100 12 12 3 8 004 Изделия макаронные группы А отварные* 100 4 4 19 10 042 Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста* 150 13 13 002 Хлеб из муки пшеничной первого сорта* 20 2 1 11 13 003 Хлеб ржано-пшеничный* 30 2 13 Итого за Обед 22 23 73 Полдник 418,01 Кисель из плодов и ягод* 180 21 Печенье, обогащенное микронутриентами 25 5 3 17											
молоком* 13 002 Хлеб из муки пшеничной первого 20 2 1 11 сорта* 1 Масло сливочное* 10 8 Итого за Завтрак1 12 23 61 Обед 2 030 Суп картофельный на бульоне из индейки* 7 028 Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном* 100 12 12 3 соусе томатном* 100 4 4 19 отварные* 100 42 Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста* 13 002 Хлеб из муки пшеничной первого 20 2 1 11 сорта* 13 Итого за Обед 21 Полдник 418,01 Кисель из плодов и ягод* 180 21 Печенье, обогащенное 25 5 3 17 Микронутриентами	31 23	239			1			189	175	34	1
Сорта* 1 Масло сливочное* 10 8	18 12	126			13			3		1	
Итого за Завтрак1 12 23 61 Обед 2 030 Суп картофельный на бульоне из индейки* 200 3 6 14 7 028 Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном* 100 12 12 3 8 004 Изделия макаронные группы А отварные* 100 4 4 19 10 042 Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста* 150 13 13 002 Хлеб из муки пшеничной первого сорта* 20 2 1 11 13 003 Хлеб ржано-пшеничный* 30 2 13 Итого за Обед 22 23 73 Полдник 418,01 Кисель из плодов и ягод* 180 21 Печенье, обогащенное микронутриентами 25 5 3 17	11 55	55						30		3	
Обед 2 030 Суп картофельный на бульоне из индейки* 200 3 6 14 7 028 Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном* 100 12 12 3 8 004 Изделия макаронные группы А отварные* 100 4 4 19 10 042 Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста* 150 13 13 002 Хлеб из муки пшеничной первого сорта* 20 2 1 11 13 003 Хлеб ржано-пшеничный* 30 2 13 Итого за Обед 22 23 73 Полдник 418,01 Кисель из плодов и ягод* 180 21 Печенье, обогащенное микронутриентами 25 5 3 17	7!	75						1	2		
2 030 Суп картофельный на бульоне из 200 3 6 14 индейки* 7 028 Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном* 8 004 Изделия макаронные группы А 100 4 4 19 отварные* 10 042 Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста* 13 002 Хлеб из муки пшеничной первого сорта* 13 003 Хлеб ржано-пшеничный* 30 2 13 Итого за Обед 22 23 73 Полдник 418,01 Кисель из плодов и ягод* 180 21 Печенье, обогащенное инкронутриентами	61 49	495			14			222	177	37	1
индейки* 100 12 12 3 7 028 Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном* 100 12 12 3 8 004 Изделия макаронные группы А отварные* 100 4 4 19 10 042 Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста* 150 13 13 002 Хлеб из муки пшеничной первого сорта* 20 2 1 11 13 003 Хлеб ржано-пшеничный* 30 2 13 Итого за Обед 22 23 73 Полдник 418,01 Кисель из плодов и ягод* 180 21 Печенье, обогащенное микронутриентами 25 5 3 17			•								
соусе томатном* 8 004 Изделия макаронные группы А 100 4 4 19 отварные* 10 042 Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста* 13 002 Хлеб из муки пшеничной первого 20 2 1 11 сорта* 13 003 Хлеб ржано-пшеничный* 30 2 13 Итого за Обед 22 23 73 Полдник 418,01 Кисель из плодов и ягод* 180 21 Печенье, обогащенное 25 5 3 17 микронутриентами	14 13	131			11			25	108	30	2
отварные* 10 042 Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста* 13 002 Хлеб из муки пшеничной первого сорта* 13 003 Хлеб ржано-пшеничный* 13 003 Хлеб ржано-пшеничный* 13 003 Клеб ржано-пшеничный зоря зоря зоря зоря зоря зоря зоря зоря	3 16	162			4			22	111	18	1
быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста* 13 002 Хлеб из муки пшеничной первого сорта* 13 003 Хлеб ржано-пшеничный* 13 003 Хлеб ржано-пшеничный* 13 005 Хлеб ржано-пшеничный* 13 005 Хлеб ржано-пшеничный* 14 005 Хлеб ржано-пшеничный	19 13	133						4	23	5	1
сорта* 13 003 Хлеб ржано-пшеничный* 30 2 13 Итого за Обед 22 23 73 Полдник 418,01 Кисель из плодов и ягод* Печенье, обогащенное 25 5 3 17 микронутриентами	13 38	38			2			9	2	4	
Итого за Обед 22 23 73 Полдник 418,01 Кисель из плодов и ягод* 180 21 Печенье, обогащенное микронутриентами 25 5 3 17	11 55	55						30		3	
Полдник 418,01 Кисель из плодов и ягод* 180 21 Печенье, обогащенное микронутриентами 25 5 3 17	13 5	57						8	32	11	1
418,01 Кисель из плодов и ягод* 180 21 Печенье, обогащенное микронутриентами 25 5 3 17	73 57	576			17			97	275	71	5
Печенье, обогащенное 25 5 3 17 микронутриентами											
микронутриентами	21 80	86									
	17 11	113		1	14			4			
(витаминизированное)*											
Итого за Полдник 5 3 37		199		1	14			4			
Итого за день 39 49 171	171 127	1270	1	1	45			323	453	109	6

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) **День:**вторник **Неделя:**2 Рацион: МЕНЮ Школа

Nº	Прием пиши. наименование блюда	Macca	Пищев	вые вец (г)	цества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	ральнь (м	іе вещі іг)	ества
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккап)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтра	ак1														
6 001	Запеканка из творога*	120	19	13	20	279						155	221	26	1
9 007	Соус молочный (сладкий)*	30	1	2	5	38			2			28	22	4	
	Чай с молоком*	180	1	1	11	63			5			61	41	8	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		თ	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого:	за Завтрак1		23	24	47	510			7			275	285	40	1
Обед															
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне*	200	4	8	9	146			6			24	124	28	4
	Жаркое по-домашнему (говядина)*	180	22	12	15	282			8			39	255	55	4
	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)*	150	1		20	69						27	22	17	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого:	за Обед		30	21	67	608			14			128	433	114	9
Полдн	ик														
10 030	Чай с лимоном*	180			9	38			3			14	7	5	1
	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное)*	25	5	3	17	113		1	14			4			
Итого:	за Полдник		5	3	26	151		1	17			18	7	5	1
Итого:	за день		58	48	140	1268	1	1	38			420	724	159	12

ГБОУ ОЦДОК
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: МЕНЮ Школа
Неделя:2

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вец (г)	цества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	•	ые вещ иг)	ества
рец.	трием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтра	ак1														
228	Каша жидкая на молоке манная*	200	16	18	63	480									
434	Какао с молоком*	180	4	4	14	104									
1	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого	за Завтрак1		21	30	88	714						31	2	3	1
Обед															

	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной*	200	2	3	10	78			11		32	52	22	1
47	Гренки для супов*	40	6	1	39	190					16	52	11	1
99	Котлета мясная рубленые паровая*	80	12	5	4	100					11	100	16	1
8 003	Рис, припущенный с кукурузой*	100	3	5	19	145			16		2	51	18	1
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (вишня)*	150			14	42			2		12	5	6	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого	за Обед		25	13	99	611			30		82	292	84	4
Полдн	ик													
439	Кефир*	180	5	6	7	101			1		216	171	205	
	Булочка сдобная собственного производства*	100	8	8	57	326			3		12	53	10	1
Итого	за Полдник		13	13	64	427			4		228	224	215	1
Итого	за день		59	57	251	1752	1	1	34		341	518	303	6

ГБОУ ОЦДОК
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: МЕНЮ Школа
День:четверг
Неделя:2

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	зые вец (г)	цества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	ральнь (м		ества
рец.	тіриом пищи, паимопование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтра	ак1														
	Суп молочный с изделиями макаронными*	200	6	7	20	173			8			5	17	3	
10 033	Чай с молоком*	180	1	1	11	63			5			61	41	8	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого :	за Завтрак1		9	18	42	366			13			97	59	14	1
Обед															
37	Суп крестьянский со сметаной*	200	2	2	13	92			7			38	69	30	1
7 027	Суфле из отварной птицы (цыплята)*	80	11	10	3	129			2			11	35	9	
8 005	Пюре картофельное*	140	3	7	20	154			25			12	69	27	1
418,01	Кисель из плодов и ягод*	150			17	72									
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого :	за Обед		20	19	77	559	1		34			99	205	79	4
Полдн															
686	Отвар шиповника*	180			14	68			144			9	2	2	

Печенье, обогащенное микронутриентами	25	5	3	17	113		1	14		4			
(витаминизированное)* Итого за Полдник		6	3	31	181		1	158		13	2	2	1
Итого за день		35	40	149	1105	1	1	205		208	266	96	5

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: МЕНЮ Школа День:пятница
Неделя:2

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вег (г)	цества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	ральнь (м	ые веще іг)	ества
рец.	ттрисм пищи, паименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтра															
6 005,	Сырники из творога запеченные	120	21	16	16	300						176	262	26	1
	собственного производства*														
	Варенье*	30			40	156									
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36						15		3	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого :	за Завтрак1		23	25	76	621						221	264	32	1
Обед	•														
590	Свекольник*	200	3	5	13	115			6			47	78	31	1
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами*	90	8	5	4	118			1			25	142	14	
	Картофель отварной, запеченый со сливочным маслом*	140	3	4	21	162		11	15			16	94	35	2
	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)*	150	1		20	69						27	22	17	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого:	за Обед		18	14	82	576		11	23			152	368	110	5
Полдн	ик														
10 033	Чай с молоком*	180	1	1	11	63			5			61	41	8	
	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное)*	25	5	3	17	113		1	14			4			
Итого:	за Полдник		6	4	28	175		1	19			65	41	8	1
Итого:	за день		47	43	185	1372	1	12	41			437	673	151	7

ГБОУ ОЦДОК

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11) Рацион: МЕНЮ Школа День:понедельник Неделя:3

		п	еделя:			•									
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вег (г)	цества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	ральны (м		ества
рец.	трием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтра	ак1														
	Каша геркулесовая молочная жидкая*	200	7	11	23	216			1			191	201	46	1
	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	180	4	4	18	126			13			3		1	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого :	за Завтрак1	•	12	24	52	472			14			224	203	50	1
Обед	•														
	Суп картофельный с бобовыми	200	5	6	12	134			6			41	139	34	2
	(фасоль) на мясном бульоне*														
7 014	Гуляш из мяса отварного*	80	13	7	3	126			1			20	155	24	2
	Рис отварной*	100	2	4	19	143						1	40	12	
	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)*	150	1		20	69						27	22	17	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
	за Обед		24	18	78	584			7			125	388	101	7
Полдн	ик														
418,01	Кисель из плодов и ягод*	180			21	86									
	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное)*	25	5	3	17	113		1	14			4			
	за Полдник	•	5	3	37	199		1	14			4			
Итого:	за день		42	45	167	1256	1	1	35			353	591	152	9

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12) Рацион: МЕНЮ Школа День:вторник Неделя:3

Nº	Прием пиши. наименование блюда	Macca	Пищев	вые вец (г)	цества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	ральнь (м	ые вещ іг)	ества
рец.	тірием пищи, паименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтра	ак1														
251	Лапшевник с творогом запеченый*	120	11	11	25	246						76	125	15	1
9 007	Соус молочный (сладкий)*	30	1	2	5	38			2			28	22	4	
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36						15		3	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		თ	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого:	за Завтрак1		13	21	49	450			2			149	149	25	2
Обед															
2 021	Суп-пюре из гороха*	200	6	4	13	119			3			38	66	29	2
47	Гренки для супов*	40	6	1	39	190						16	52	11	1
	Котлеты рубленые из птицы (индейка) собственного производства*	80	12	10	14	190			2			57	139	18	1
57	Рагу овощное*	140	4	5	13	118			8			90	100	35	1
418,01	Кисель из плодов и ягод*	150			17	72									
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	40	2		18	76						10	42	15	1
Итого :	за Обед		31	20	115	764	1		13			210	399	108	6
Полдн	ик														
137	Оладьи*	115	8	6	39	231			2			87	137	33	2
	Варенье*	30			40	156									
439	Кефир*	180	5	6	7	101			1			216	171	205	
Итого:	за Полдник		14	12	86	488			3			303	308	238	2
Итого	за день		58	53	250	1702	1	1	19			663	857	372	9

ГБОУ ОЦДОК
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)
Рацион: МЕНЮ Школа
День:среда
Нелеля:3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

		Н	еделя:	3											
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вец (г)	цества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	ральнь (м		эства
рец.	търием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтра	ак1														
	Каша жидкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"*	200	6	10	26	223			1			184	174	34	1
434	Какао с молоком*	180	4	4	14	104									
l	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого :	за Завтрак1		12	23	51	457			1			215	176	37	1
Обед															
2 003	Щи из капусты свежей на бульоне	200	4	7	5	113			12			35	116	26	4

	мясном с мелкошинкованными овощами*													
	Суфле из отварного мяса запеченное*	80	15	15	5	215					58	146	18	2
8 005	Пюре картофельное*	140	3	7	20	154			25		12	69	27	1
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)*	150			13	40			33		12	5	6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55					30		თ	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого:	за Обед		25	30	67	634	1		71		155	367	92	9
Полдн	ик													
1 039	Винегрет овощной*	160	3	16	11	207			14		35	72	29	1
10 030	Чай с лимоном*	180			9	38			3		14	7	5	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55					30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	20	1		9	38					5	21	7	
Итого:	за Полдник		5	17	39	337			17		84	99	45	3
Итого:	за день		42	70	158	1428	1	1	88	1	453	643	174	12

ГБОУ ОЦДОК
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)
Рацион: МЕНЮ Школа

Неделя:3

			одоли.												
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вец (г)	цества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	ральны (м	ые вещ іг)	ества
рец.	ттрием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтра	ак1														
64	Каша гречневая молочная жидкая*	200	7	10	25	222			1			184	195	60	2
	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	180	4	4	18	126			13			3		1	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого:	за Завтрак1		13	23	54	478			14			218	197	64	2
Обед															
91	Борщ с фасолью и картофелем*	200	5	8	9	151			5			40	150	35	5
99	Котлета мясная рубленые паровая*	80	12	5	4	100						11	100	16	1
	Изделия макаронные группы А отварные*	100	4	4	19	133						4	23	5	1
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква) для детей раннего возраста*	150			13	38			2			9	2	4	

	(леб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55					30		3	
13 003	Клеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого за	а Обед		24	18	69	534			8		101	308	75	7
Полдни	IK													
10 033 ^L	łай с молоком*	180	1	1	11	63			5		61	41	8	
N	Леченье, обогащенное микронутриентами витаминизированное)*	25	5	3	17	113		1	14		4			
Итого за	а Полдник		6	4	28	175		1	19		65	41	8	1
Итого за	а день		43	46	150	1187	1	1	40		384	545	147	10

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	вые вец (г)	цества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	ральнь (м		эства
рец.	тірисм тищи, паименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтра	ак1														
6 001	Запеканка из творога*	120	19	13	20	279						155	221	26	1
9 007	Соус молочный (сладкий)*	30	1	2	5	38			2			28	22	4	i
10 033	Чай с молоком*	180	1	1	11	63			5			61	41	8	i
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого :	за Завтрак1		23	24	47	510			7			275	285	40	1
Обед															
40	Суп овсяный на мясном бульоне*	200	4	3	11	102			4			39	161	34	1
200	Капуста тушеная с говядиной*	180	8	7	7	230			18			64			1
10 002	Компот из плодов	150			14	42			2			12	5	6	1
	быстрозамороженных витаминизированный (вишня)*														
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого :	за Обед		16	11	55	485			24			153	198	54	3
Полдн	ик														
686	Отвар шиповника*	180			14	68			144			9	2	2	
	Печенье, обогащенное	25	5	3	17	113		1	14			4			
	микронутриентами														1
	(витаминизированное)*														
	за Полдник		6	3	31	181		1	158			13	2	2	1
Итого :	за день		44	38	132	1175	1	1	189			440	485	97	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16) Рацион: МЕНЮ Школа День:понедельник Неделя:4

			еделя:	.4											
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	вые вец (г)	цества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	ральны (м		ества
рец.	Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтра	ак1														
77	Омлет натуральный*	120	9	11	4	150						121	182	17	2
	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	180	4	4	18	126			13			3		1	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого :	за Завтрак1		15	24	33	406			13			155	184	21	2
Обед															
43	Суп с клецками на курином бульоне*	200	5	2	17	114			4			35	307	32	1
7 035	Птица отварная (цыплята)*	120	30	20	1	329			5			34	166	29	2
8 005	Пюре картофельное*	140	3	7	20	154			25			12	69	27	1
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)*	150			13	40			33			12	5	6	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого :	за Обед		42	29	75	749	1		68			131	579	109	5
Полдн	ик														
418,01	Кисель из плодов и ягод*	180			21	86									
	Печенье, обогащенное	25	5	3	17	113		1	14			4			
	микронутриентами														
	(витаминизированное)*														
Итого :	за Полдник		5	3	37	199		1	14			4			
Итого :	за день		62	56	145	1354	1	1	94			290	763	130	8

ГБОУ ОЦДОК

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17) **День:**вторник **Неделя:**4 Рацион: МЕНЮ Школа

N	Прием пиши. наименование блюда	Масса	Пищев	вые вец (г)	цества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	ральнь (м	не вещ нг)	ества
pei	. Прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккап)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтра	ак1														
	Суп молочный с изделиями макаронными*	200	6	7	20	173			8			5	17	3	
10 031	Чай с сахаром*	180			9	36						15		3	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	25	2	1	13	68						37		4	1
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого :	за Завтрак1		8	16	42	352			8			58	18	10	1
Обед															
	Суп картофельный на мясном бульоне**	200	4	6	15	137			11			20	124	33	4
380	Плов из отварной говядины*	180	20	16	28	328									
	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)*	150	1		20	69						27	22	17	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого:	за Обед		28	23	86	645			11			84	179	64	6
Полдн	ик														
138	Пирожок печеный с капустой*	120	8	12	35	299			2			56	87	18	1
160 23 8	Напиток витаминный*	180			26	113			47						
Итого:	за Полдник		9	12	62	412			48			56	87	18	1
Итого:	за день		45	51	190	1409	1		68			198	284	92	8

ГБОУ ОЦДОК
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)
Рацион: МЕНЮ Школа
День:среда
Неделя:4

			одоли.												
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	вые вец (г)	цества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	ральнь (м		эства
рец.	т грием пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтра	ак1														
68	Каша пшенная молочная жидкая*	200	7	10	26	225			1			186	182	37	1
434	Какао с молоком*	180	4	4	14	104									
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого:	за Завтрак1	•	12	23	51	459			1			217	184	40	1
Обед		•		•	•			•	•	•		•	•	•	
2 017	Суп рыбный (консервы лососевые)*	200	8	4	13	135			7			82	132	43	1

	Биточки мясные рубленные паровые собственного производства*	80	13	5	6	115					26	102	18	1
8 007	Капуста тушеная*	140	2	5	7	102			11		57	49	25	1
418,01	Кисель из плодов и ягод*	150			17	72								
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55					30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57					8	32	11	1
Итого :	за Обед		27	15	67	534			19		202	314	100	4
Полдн	ик													
439	Кефир*	180	5	6	7	101			1		216	171	205	
	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное)*	25	5	3	17	113		1	14		4			
Итого:	за Полдник		10	9	24	213		1	15		220	171	205	1
Итого :	за день		49	47	142	1207	1	1	35		638	670	346	6

ГБОУ ОЦДОК
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)
Рацион: МЕНЮ Школа
День:четверг
Неделя:4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

		Н	еделя:	4											
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	вые вец (г)	цества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	ральны (м		ества
рец.	присм пищи, наименование олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтра	ак1														
6 001	Запеканка из творога*	120	19	13	20	279						155	221	26	1
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности*	25	2	1	14	74						77	55	9	
10 033	Чай с молоком*	180	1	1	11	63			5			61	41	8	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого :	за Завтрак1		24	24	56	545			5			324	318	45	1
Обед	•						•								
2 004	Щи из шпината со сметаной*	200	2	4	3	75			18			77	75	55	2
5 003	Яйцо куриное диетическое,	20	3	2		31						11	38	2	1
	сваренное вкрутую*														
651	Суфле из печени*	80	13	5	4	117		1	5	5		35	214	16	4
8 005	Пюре картофельное*	140	3	7	20	154			25			12	69	27	1
10 002	Компот из плодов	150			14	42			2			12	5	6	
	быстрозамороженных														
	витаминизированный (вишня)*														
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1

Итого з	а Обед		24	19	64	530	1	2	51	5	185	432	120	9
Полдни	ик													
10 030	Чай с лимоном*	180			9	38			3		14	7	5	1
r	Леченье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное)*	25	5	3	17	113		1	14		4			
Итого з	а Полдник		5	3	26	151		1	17		18	7	5	1
Итого з	а день	·	53	46	146	1226	1	3	72	6	527	757	171	11

ГБОУ ОЦДОК
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)
Рацион: МЕНЮ Школа
День: пятница
Неделя: 4

			еделя.									1			
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пище	зые вег (г)	цества	Энерге- тическая		Вит	амины	(мг)		Мине	ральны (м	ые вещ іг)	ества
рец.	тірисій пищи, паліменование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	B2	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтра	ак1														
4 007	Макароны, запеченные с сыром*	150	9	13	28	278						154	129	14	1
10 019	Кофейный напиток (из цикория) с молоком*	180	4	4	18	126			13			3		1	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
1	Масло сливочное*	10		8		75						1	2		
Итого:	за Завтрак1		15	26	58	534			13			187	131	18	1
Обед															
2 012	Суп картофельный с бобовыми (горох)*	200	4	4	13	115			5			30	70	29	2
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства*	80	11	5	10	164			1			45	204	19	1
	Картофель отварной, запеченый со сливочным маслом*	130	3	4	20	150		10	14			15	87	33	1
	Компот из сухих плодов (смесь косточковых плодов) (витаминизированный)*	150	1		20	69						27	22	17	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта*	20	2	1	11	55						30		3	
13 003	Хлеб ржано-пшеничный*	30	2		13	57						8	32	11	1
Итого:	за Обед		23	13	87	610	1	11	20			154	415	111	5
Полдн	ик														
10 033	Чай с молоком*	180	1	1	11	63			5	_		61	41	8	
	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное)*	25	5	3	17	113		1	14			4			
Итого:	за Полдник		6	4	28	175		1	19			65	41	8	1

Итого за день 44 43 172 1320 1 11 51 406 587 137 7											
	Итого за день	44	43	1320	1	11	51		406	587	7