Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 18

Утверждено
Приказом от 11 января 2021 № 15/1
Директор МБОУ "СОШ № 18"
_____ О.А. Ефимова

Примерное меню
горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-10 лет
на 2020-2021 учебный год

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34, 45, Лицей № 1, ООШ №17" г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 7-10 лет **День:** понедельник **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
968	Сыр порциями	10	3	4		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
306,03	Каша рисовая молочная с маслом.	200/10	5	12	28	215	0,04	1	0,09	0,28	279	181	25	0,64
349,01	Чай с молоком	200	2	2	17	86	0,01	0,4	0,02	0,05	85	83	11	0,72
203	Булочка Домашняя	50	4	3	25	127	0,05	0,05	0,01	0,53	22	38	8	0,41
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,70
Итого за завтрак			17	21	92	566	0,19	1,24	0,16	1,52	403	361	65	2,47
обед														
423	Кукуруза порциями	60	4	1	25	103	0,02	2,88	0,02	0,05	3	30		0,24
549,07	Щи из св. капусты с тушеным мясом, сметаной	250/25/10	6	9	10	117	0,05	17,33	0,31	0,28	65	184	9	1,34
52,03	Котлета мясная	80	10	15	14	155	0,07	0,55	0,02	0,49	87	174	16	0,99
281	Макароны отварные	150	5	5	31	129	0,07	0,18	0,05	1,07	8	95	10	0,74
371	Напиток из изюма	200			27	111	0,03				16	26	8	0,65
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,10			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			31	30	149	895	0,43	20,94	0,40	3,34	215	625	90	5,07
полдник														
352	Кефир	200	6	4	8	100	0,08	1,40			322	209	13	0,20
336,02	Оладьи с изюмом	100/10	10	12	49	287	0,15	0,22	0,04	0,82	79	136	15	0,80
563	Мандарины свежие	100	1		7	32	0,06	28,00	0,06	0,20	35	17	11	0,10
Итого за полдник			17	16	64	419	0,29	29,62	0,10	1,02	436	362	39	1,10
Итого за день			82	74	286	1903	0,99	51,21	0,67	6,55	911	1384	195	8,19

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34, 45, Лицей № 1, ООШ №17" г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 7-10 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
153	Запеканка "Геракл" творожная	150	25	24	22	239	0,07	0,17	0,13	0,71	223	276	19	0,91
968	Сыр порциями	10	3	4		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
350	Чай с сахаром	200			9	34		0,20						
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,11			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			34	28	73	589	0,27	0,65	0,17	2,19	260	397	66	2,02
обед														
534	Рассольник Ленинградский с тушеным мясом, сметаной	250/10/10	4	10	20	186	0,09	7,79	0,10	0,34	75	188	18	0,79
76	Икра баклажання	60			1	8	0,02	4,59	0,03		27	45	13	0,52
39	Гуляш	80	10	10	5	115	0,3	0,50		1,2	76	140	7	1,05
241	Картофель отварной с маслом	150/10	4	15	27	170	0,09	14,08	0,07	1,8	42	108	11	0,91
373	Напиток лимонный	200			24	95	0,01	2,69		0,03	7	4	2	0,17
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,07			0,45	11	34	14	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	178	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			24	35	119	744	0,67	29,65	0,20	4,45	254	573	86	4,55
полдник														
380	Ряженка	200	5	6	8	170	0,04	0,60	0		348	254	14	0,20
208	Булочка Сдобная	50	4	5	23	175	0,05	0,05	0,02	1,22	63	81	8	0,43
565,01	Яблоки свежие	100	1		13	58	0,01	13,00	0,029	0,18	16	11	9	2,20
Итого за полдник			10	11	44	233	0,10	13,65	0,13	1,40	427	346	31	2,83
Итого за день			51	67	255	1543	0,96	44,55	0,49	7,37	1084	1280	182	9,85

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34, 45, Лицей № 1, ООШ №17" г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 7-10 лет

День: среда

Неделя: 1

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
968	Сыр порциями	10	3	4		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
302	Каша манная молочная с маслом	200/10	7	12	27	210	0,06	0,51	0,09	0,65	227	218	12	0,50
342	Кофейный напиток	200	2	2	26	126	0,01	0,3	0,02	0,02	68	75	7	0,31
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			18	18	95	652	0,29	1,09	0,15	2,15	332	414	66	1,92
обед														
510,01	Борщ с картофелем, тушенкой, сметаной	250/25/10	2	5	14	95	0,08	10,07	0,08	0,4	81	147	9	1,65
434	Фасоль в томатном соусе	60	2	2	1	35	0,07	6,00	0,09	0,36	10	32	6	0,42
796	Рыба под овощами	80	14	14	4	167	0,12	1,76	0,09	0,88	54	158	8	1,27
16,01	Гарнир Рис отварной	150	4	6	33	173	0,02		0,03	0,69	35	84	8	1,04
376	Кисель фруктовый из конц	200			21	115								0,02
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			26	27	101	770	0,51	17,83	0,29	3,78	216	537	78	5,51
полдник														
381	Снежок	200	5	6	7	140	0,06	1,80	0		310	198	15	0,20
203	Булочка Домашняя	50	4	3	24	188	0,05	0,05	0,01	0,85	32	78	8	0,41
596	Киви свежие	100	1		16	69	0,02	18,00	0,1	0,3	40	34	25	0,80
Итого за полдник			10	9	47	397	0,13	19,85	0,15	1,15	382	310	48	1,41
Итого за день			54	54	243	1819	0,93	38,77	0,59	7,08	930	1261	192	8,84

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34, 45, Лицей № 1, ООШ №17" г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 7-10 лет **День:** четверг **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
182,01	Омлет с маслом	150/10	15	26	3	241	0,08	0,116	0,05	1,4	126	285	11	0,98
968	Сыр порциями	10	3	4		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
349,01	Чай с молоком	200	2	2	11	86	0,01	0,4	0,02	0,05	65	83	9	0,10
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			26	32	56	643	0,31	0,80	0,11	2,93	228	489	67	2,19
обед														
419	Горошек зеленный	60	7		11	75	0,06	4,26	0,15	0,12	9	30	5	0,38
528,05	Суп овощной с колбасой, сметаной	250/10/10	6	9	14	119	0,09	11,48	0,08	0,23	63	107	9	0,70
88,01	Печень в соусе молочном	80	11	11	3	131	0,11	9,76	0,15	0,74	82	246	11	1,90
254	Гарнир каша гречка рассыпчатая	150	6	6	26	152	0,1		0,03	0,23	80	202	14	1,50
364	Компот из сухофруктов	200			21	116		0,40			45	15	6	0,26
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			36	26	117	873	0,58	25,90	0,41	2,77	315	716	92	5,85
полдник														
382	Сок фруктовый яблочный	200	1		20	110	0,02	4,00			16	18	10	0,40
207,01	Булочка Российская	50	4	5	21	182	0,04	0,04	0,025	1,4	21	37	8	0,21
562	Груша свежая	100			7	29	0,02	6,83	0,017	0,4	26	22	14	0,31
Итого за полдник			5	5	48	321	0,08	10,88	0,04	1,80	63	77	32	0,92
Итого за день			67	63	221	1837	0,97	37,57	0,56	7,50	606	1282	191	8,96

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34, 45, Лицей № 1, ООШ №17" г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 7-10 лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
296,01	Каша геркулес молочная с маслом.	200/10	7	13	21	231	0,12	0,51	0,09	0,74	137	213	12	0,99
968	Сыр порциями	10	3	4		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
347	Чай с лимоном	200/7			11	60		2,5		0,01	8	10	5	0,7
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			16	17	74	607	0,34	3,29	0,13	2,23	182	344	64	2,8
обед														
77,00	Икра кабачковая	60	1		9	16	0,02	4,59	0,03		27	35	7	0,73
515	Суп картофельный с вермишелью, тушенкой	250/20	6	6	18	130	0,1	8,58	0,084	0,42	42	147	11	0,99
59,02	Говядина в томатном соусе	80	10	12	9	164	0,04	5,09	0,1	0,89	97	183	17	1,27
226	Капуста тушеная	150	3	3	14	99	0,09	21,04	0,048	0,64	100	63	11	0,67
358	Напиток из шиповника	200	1		24	103	0,03	1,20	0,18	0,34	14	4	4	0,60
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			27	21	116	792	0,50	40,50	0,44	3,74	316	548	97	5,37
полдник														
369,01	Молоко свежее	200	1	1	2	42	0,04	1,20	0	0,2	310	180	12	0,20
214,01	Ватрушка с творогом	75	9	8	25	262	0,07	0,09	0,04	1,09	190	91	11	0,44
558,01	Апельсин свежий	100	1		8	40	0,04	6,00	0,05	0,3	34	23	13	0,30
Итого за полдник			11	9	35	344	0,15	7,29	0,15	1,59	534	294	36	0,94
Итого за день			54	47	225	1743	0,99	51,08	0,72	7,56	1032	1186	197	9,11

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34, 45, Лицей № 1, ООШ №17" г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 7-10 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
299,01	Каша Боярская (пшено, изюм)	200	7	10	30	231	0,09	0,624	0,012	0,3	159	209	11	1,18
968	Сыр порциями	10	3	3		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178		0,2			10	16	9	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,13			0,82	20	62	26	0,40
350	Чай с сахаром	200			9	34	0,09			0,63	16	54	21	
Итого за завтрак			16	13	81	581	0,31	1,104	0,052	1,78	206	346	67	2,29
обед														
429	Огурец солёный консервированный	60			1	8		1,5	0,02		7	7	4	0,18
537	Суп рыбный (консервы)	250	6	12	16	117	0,09	8,08	0,07	0,14	20	156	6	0,71
63,03	Плов с мясом	150/80	14	32	35	365	0,06	5,757	0,030	1,50	95	298	19	1,90
370,91	Компот из вишни	200			24	103		0,4		0,06	45	15	6	0,06
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			26	44	118	873	0,37	15,74	0,12	3,15	203	592	82	3,96
полдник														
380	Ряженка	200	8	6	8	170	0,04	0,6	0,07		288	184	18	0,20
213,01	Ватрушка с повидлом	75	5	6	32	220	0,06	0,04	0,04	1,25	28	95	8	0,86
562	Груша свежая	100			7	29	0,03	18,2	0,02	0,48	31	26	20	3,78
Итого за полдник			13	12	47	419	0,13	18,84	0,13	1,73	347	305	46	4,84
Итого за день			61	80	253	1880	0,75	35,34	0,40	8,33	864	1325	182	10,77

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34, 45, Лицей № 1, ООШ №17" г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 7-10 лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
152,01	Запеканка "Белоснежка" из творога	150	16	14	17	213	0,08	0,315	0,09	0,73	250	297	19	1,09
967	Масло сливочное	10		8		66			0,04	0,1	2	2		0,02
211,01	Булочка молочная	30	3	2	16	91	0,08	0,09	0,02	1,99	40	67	13	0,07
351	Кисель из сока фруктового	200			33	116		0,36			6	8	1	0,10
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,70
Итого за завтрак			22	24	88	588	0,25	0,765	0,15	3,45	314	428	54	1,98
обед														
266	Икра морковная с луком	60	1	5	5	55	0,04	2,07	0,04	0,2	25	30	5	0,60
515,03	Суп полевой с мясом тушен.	250/10	5	5	21	118	0,09	9,00	0,05	0,29	33	157	15	1,40
448,00	Бифшекс	80	13	17	7	175	0,07	0,55	0,02	0,99	67	184	17	1,10
252,226	Сложный гарнир (Кар-ль, Кап-та)	150	3	5	16	113	0,1	23,22	0,17	0,39	61	108	9	0,76
363,01	Компот из свежих яблок	200			21	107		2,75	0,01	0,07	8	5	4	0,87
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,91
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,70
Итого за обед			28	32	112	848	0,52	37,59	0,29	3,39	230	600	97	6,34
полдник														
369,01	Молоко свежее	200	1	1	2	42	0,04	1,20	0	0,2	340	210	10	0,20
205	Булочка Ёжик	50	4	7	29	202	0,05	0,03	0,025	1,89	18	80	7	0,48
563	Мандарины свежие	100	1		7	32	0,06	3,80	0,06	0,2	35	17	11	0,10
Итого за полдник			6	8	38	276	0,15	5,03	0,15	2,29	393	307	28	0,78
Итого за день			50	53	231	1705	0,98	43,73	0,49	7,46	829	1253	192	9,41

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34, 45, Лицей № 1, ООШ №17" г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 7-10 лет **День:** среда **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
25,01	Макароны отварные с сыром	150	9	12	25	236	0,05		0,017	0,1	12	94	8	0,67
967	Масло сливочное	10		7		66			0,04	0,10	2	2		0,02
350,04	Чайный напиток Росинка	200			21	85	0,01	1,1			9	13	7	0,07
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			15	19	88	667	0,28	1,1	0,057	1,69	59	225	62	1,87
обед														
431	Помидор свежий	60	1		3	20	0,02	12,00	0,30	0,42	5	21		0,30
535,01	Рассольник "Домашний" с морской капустой, тушенкой, сметаной	250/20/10	3	7	13	116	0,1	9,38	0,01	0,72	98	107	9	0,77
52,01	Котлета или биточки или шницели	80	10	11	7	154	0,13	1,02	0,047	0,96	148	313	11	1,20
256	Гарнир каша перловая рассыпчатая	150	4	5	31	161	0,05		0,015	0,83	26	171	7	0,70
360	Компот из консервированых плодов	200			21	115	0,02	2,25	0,01		16	24	8	0,78
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			24	23	117	846	0,54	24,65	0,38	4,38	329	752	82	4,86
полдник														
347	Чай с лимоном	200/7			15	60		2,50		0,01	8	10	5	0,70
245	Сосиска в тесте	100	10	15	26	282	0,15	0,04	0,02	0,85	30	129	9	0,49
565,01	Яблоки свежие	100	1		15	58	0,01	13,00	0,029	0,18	16	11	9	1,01
Итого за полдник			11	15	56	400	0,16	15,54	0,05	1,04	54	150	23	2,20
Итого за день			60	56	255	1904	1,01	40,90	0,61	7,47	726	1272	173	9,19

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34, 45, Лицей № 1, ООШ №17" г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 7-10 лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
156	Запеканка "Нежная" с творогом	150	14	12	29	275	0,08	0,133	0,133	0,5	230	197	14	1,01
968	Сыр порциями	10	3	4		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
350,03	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	11	67	0,01	0,3	0,01	0,04	76	52	7	0,01
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			25	18	82	658	0,31	0,713	0,183	2,05	343	370	68	2,13
обед														
267	Свекла с маслом	60	1	4	7	61	0,01	3,62	0,01	0,02	17	40	7	0,45
548,02	Щи "По - Уральски" с тушенкой и сметаной	250/12,5/10	2	5	9	97	0,06	15,17	0,08	0,37	91	150	11	0,65
143,01	Тефтели рыбные с рисом	80	13	5	10	111	0,15	0,33		1,2	18	164	3	1,09
252	Картофельное пюре	150	3	4	24	131	0,11	9,35	0,1	0,99	92	155	15	0,85
365	Компот из чернослив	200			27	115	0,02	0,60	0,01	0,46	16	27	12	0,65
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			25	18	119	795	0,57	29,07	0,20	4,49	270	652	95	4,80
полдник														
382	Сок фруктовый	200	1		25	103	0,02	4,00			16	18	8	0,40
236	Пирожок с яблоком	75	5	4	29	175	0,05	2,13	0,025	1,09	63	96	7	0,74
560	Бананы свежие	100	2		23	110	0,04	10,00	0,121	0,19	8	28	12	0,60
Итого за полдник			8	4	77	388	0,11	16,13	0,15	1,28	87	142	27	1,74
Итого за день			48	41	284	1850	0,96	46,30	0,40	7,46	416	1019	184	8,41

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34, 45, Лицей № 1, ООШ №17" г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 7-10 лет **День:** пятница **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
307	Каша ячневая молочная с маслом	200/10	8	11	31	214	0,11	0,48	0,08	0,82	195	287	7	0,56
193	Яйцо вареное	50	6	6		79	0,04		0,02	0,53	28	93	9	0,40
967	Масло сливочное	10		7		66			0,04	0,1	2	2		0,02
340,01	Какао с молоком	200	4	4	25	152	0,03	0,52	0,05	0,05	191	134	10	0,67
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			24	28	98	791	0,4	1,00	0,19	2,95	452	632	73	2,76
обед														
428	Огурец свежий	60			1	8		1,65	0,02		3	6	2	0,09
527,01	Суп крестьянский с говядиной	250/12,5	5	8	10	119	0,08	11,13	0,07	0,21	87	85	9	0,76
74,01	Фрикадельки в соусе	80	6	9	7	118	0,02	0,88	0,04	0,38	95	98	13	0,79
201	Гарнир Рис с морковью	150	2	6	25	155	0,05	1,92	0,06	0,51	55	83	12	0,70
361	Компот из кураги	200			29	120	0,02	2,20	0,07	1,1	32	29	9	0,46
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			19	23	114	800	0,39	17,78	0,26	3,65	308	417	92	3,91
полдник														
382	Сок фруктовый яблоко	200	1		23	110	0,02	4,00			16	18	8	0,30
942,01	Хачапури	50	7	7	14	173	0,04	0,21	0,05	0,45	41	29	7	0,35
563,01	Нектарин	100			11	43	0,06	38,00	0,06	0,77	35	17	7	0,10
Итого за полдник			8	7	48	326	0,12	42,21	0,11	1,22	92	64	22	0,75
Итого за день			51	58	260	1917	0,91	60,98	0,56	7,82	852	1113	187	7,42

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34, 45, Лицей № 1, ООШ №17" г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 7-10 лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
190	Омлет с капустой	160	12	18	9	161	0,09	4,34	0,34	0,32	143	275	34	1,21
350,08	Чай вишневый	200			9	34		0,20						
203,01	Булочка Домашняя	30	2	3	19	79	0,03	0,03	0,01	0,32	13	23	5	0,25
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			17	21	59	376	0,21	4,57	0,35	1,27	172	352	60	1,86
обед														
431,02	Перец сладкий свежий порционный	60	1		9	16	0,01	1,88	0,01	0,4	3	30		0,24
542,03	Свекольник с тушенкой и сметаной	250/12,5/10	8	13	22	112	0,07	6,15	0,08	1,45	53	201	18	1,31
70,02	Сосиска отварная	80	11	15		142	0,09			0,01	8	49	9	0,37
223,02	Гарнир Рис Цветной	150	3	6	33	154	0,03	1,01	0,04	0,25	26	94	12	1,02
362,02	Компот из клюквы	200			21	117	0,02	2,25	0,01		16	24	8	0,78
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			29	34	127	821	0,44	11,29	0,14	3,56	142	514	94	4,83
полдник														
382	Сок фруктовый	200	1		23	110	0,02	4,00			16	18	8	0,30
942,01	Булочка осенняя с сыром	50	7	7	14	173	0,04	0,21	0,05	0,45	41	29	7	0,35
563,01	Нектарин	100			11	43	0,06	38,00	0,06	0,77	35	17	7	0,10
Итого за полдник			8	7	48	326	0,12	42,21	0,11	1,22	92	64	22	0,75
Итого за день			54	62	234	1523	0,77	58,07	0,60	6,05	406	930	176	7,44

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34, 45, Лицей № 1, ООШ №17" г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 7-10 лет **День:** вторник **Сезон:** осень-зима

Неделя: 3 **Возраст:** 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
968	Сыр порциями	10	3	4		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
307,01	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	11	18	43	205	0,14	0,8	0,01	0,91	235	328	11	1,21
350,14	Чай итальянский (корица)	200			9	34		0,20						
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			20	22	94	555	0,36	1,28	0,05	2,39	272	449	58	2,32
обед														
533,06	Суп гороховый с курицей	250/25	11	11	21	119	0,2	5,8	0,09	1,16	44	110	15	1,24
406	Овощная закуска	60	2	3	5	47	0,06	3,9	0,05	0,22	40	56	5	0,20
98	Ёжики кур	80	12	12	8	92	0,06	0,25	0,04	0,41	17	107	13	1,38
185,01	Сложный гарнир (Кар-ль, Кап-та)	150	3	5	16	113	0,1	23,22	0,17	0,39	61	108	9	0,76
361	Напиток из кураги и изюма	200			29	131	0,02	2,20	0,07	1,1	32	29	9	0,46
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			34	31	121	782	0,66	35,37	0,42	4,73	230	526	98	5,15
полдник														
382	Сок фруктовый	200	1		23	110	0,02	4,00			16	18	8	0,30
207,01	Булочка Российская	50	4	5	21	162	0,04	0,04	0,025	1,4	21	37	8	0,21
562	Груша свежая	100			7	29	0,02	6,83	0,017	0,4	26	22	14	0,31
Итого за полдник			5	5	51	301	0,08	10,88	0,04	1,80	63	77	30	0,82
Итого за день			59	58	266	1638	1,10	47,53	0,51	8,92	565	1052	186	8,3

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34, 45, Лицей № 1, ООШ №17" г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: 7-10 лет **День:** среда **Сезон:** осень-зима

Неделя: 3 **Возраст:** 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
968	Сыр порциями	10	3	4		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
296,01	Каша геркулес молочная с маслом.	200/10	7	13	21	221	0,12	0,51	0,09	0,74	137	213	12	0,99
340,01	Какао с молоком	200	4	4	25	152	0,03	0,52	0,05	0,05	191	134	10	0,67
203,05	Шанежка наливная	40	3	4	17	109	0,05	0,01	0,02		9	31	6	0,38
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			20	25	85	620	0,29	1,32	0,20	1,45	354	437	49	2,44
обед														
549,01	Щи из св. капусты, с морской капустой и сметаной	250/10	4	7	13	105	0,1	4,68	0,08	1,31	94	187	14	1,41
431,02	Лечо консервы	60	1		9	16	0,01	2,88	0,01	0,2	3	30		0,24
37	Голубцы быстрые из мяса	80	12	11	8	129	0,05	3,85	0,05	0,72	62	112	17	1,21
23	Макароны "по - польски"	150	5	7	33	167	0,08	3,61	0,09	0,65	20	47	11	0,95
362	Компот из ягод (смесь таежная)	200			21	115	0,02	1,25	0,01		16	24	8	0,78
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			28	25	126	812	0,48	16,27	0,24	4,33	231	516	97	5,70
полдник														
352	Кефир	200	6	4	8	100	0,08	1,40			322	209	13	0,20
336,02	Оладьи с изюмом	100	10	12	49	287	0,15	0,22	0,04	0,82	79	136	15	0,80
563	Мандарины свежие	100	1		7	32	0,06	28,00	0,06	0,20	35	17	11	0,10
Итого за полдник			17	16	64	419	0,29	29,62	0,10	1,02	436	362	39	1,10
Итого за день			65	66	275	1851	1,06	47,21	0,54	6,80	1021	1315	185	9,24

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34, 45, Лицей № 1, ООШ №17" г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: 7-10 лет **День:** четверг **Сезон:** осень-зима

Неделя: 3 **Возраст:** 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
968	Сыр порциями	10	3	4		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
186,01	Омлет с колбасными изделиями	120	13	21	2	185	0,06	0,07	0,03	0,9	86	289	11	1,10
350,07	Чай витаминный	200	1		19	58	0,01	7,2	0,05		11	10	6	0,30
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			23	25	63	559	0,29	7,57	0,12	2,38	134	420	64	2,51
обед														
508	Борщ "Полтавский" с галушками, тушенкой	250/20	4	4	31	131	0,09	10,11	0,05	0,99	78	168	11	1,51
431,02	Огурец и помидор порционный	60			9	16	0,01	2,88	0,01	0,2	3	30		0,24
49,01	Котлета по- Хлыновски.	80	13	11	9	177	0,10	6,37	0,01	0,95	127	397	13	1,34
223	Гарнир гречка с овощами	150	4	7	29	142	0,11	0,96	0,06	0,75	45	123	11	0,96
362,03	Напиток из брусники	200			21	120	0,02	1,35	0,01		16	24	8	0,78
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			27	22	141	866	0,55	21,67	0,14	4	305	858	90	5,94
полдник														
369,01	Молоко свежее	200	1	1	2	42	0,04	1,20	0	0,2	310	180	12	0,20
214,01	Ватрушка с творогом	75	9	8	25	212	0,07	0,09	0,04	1,09	190	91	11	0,44
558,01	Апельсин свежий	100	1		8	40	0,04	6,00	0,05	0,3	34	23	13	0,30
Итого за полдник			11	9	35	294	0,15	7,29	0,15	1,59	534	294	36	0,94
Итого за день			61	56	239	1719	0,99	36,53	0,41	8	973	1572	190	9,39

Столовая МБОУ "СОШ №18, 26, 34, 45, Лицей № 1, ООШ №17" г. Братска

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: 7-10 лет **День:** пятница **Сезон:** осень-зима

Неделя: 3 **Возраст:** 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
968	Сыр порциями	10	3	4		36		0,28	0,04	0,03	1	5		
306,05	Каша дружба с маслом.	200/10	7	15	34	175	0,08	0,49	0,01	0,82	227	159	41	1,19
346	Чай Братский	200			22	66	0,04	1,12	0,07		186	175	2	0,35
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за завтрак			13	19	78	379	0,21	1,89	0,12	1,48	430	393	64	1,94
обед														
877,05	Свекла с огурцом консерв	60	2	1	3	30	0,02	2,64	0,05	0,2	17	36	7	0,63
201,00	Суп картофельный с гречкой, курицей	250/15	4	6	19	122	0,07	6,41	0,08	1,05	34	115	14	1,56
103,14	Котлета куринная с сыром	80	12	14	10	161	0,09	0,09	0,09	0,65	108	134	14	1,33
252	Картофельное пюре	150	3	4	24	141	0,11	9,35	0,1	0,99	92	155	15	0,85
362	Компот из свежемор ягод (смородина)	200			21	120	0,02	1,30	0,01		16	24	8	0,78
583,01	Хлеб пшеничный	75	3		20	178	0,13			0,82	20	62	26	0,71
583,02	Хлеб ржаной	45	3		22	102	0,09			0,63	16	54	21	0,40
Итого за обед			27	25	119	854	0,53	19,79	0,33	4,34	303	580	105	6,26
полдник														
380	Ряженка	200	5	6	8	140	0,04	0,60	0		348	254	14	0,20
208	Булочка Сдобная	50	4	5	23	175	0,05	0,05	0,02	1,22	63	81	8	0,43
565,01	Яблоки свежие	200	1		15	58	0,01	13,00	0,029	0,18	16	11	9	1,01
Итого за полдник			10	11	46	373	0,10	13,65	0,13	1,40	427	346	31	1,64
Итого за день			50	55	243	1606	0,84	35,34	0,58	7,22	1160	1319	200	9,84

Анализ пищевой ценности рациона за 15 дней (7-10 лет)

	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Общее фактическое (за 15 дней)	26 438	867	890	3770

Распределение пищевых веществ и калорийности за 15 дней

	Калорийность	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)
Фактическое (за 1 день)	1 763	57,8	59,33	251,33
Нормативное (стандартное значение за 1 день)	1762,5	57,75	59,25	257,25

Соотошение БЖУ от калорийности

	Белки (%)	Жиры (%)	Углеводы (%)
Фактическое (за 1 день)	13	30	57
Нормативное (стандартное значение за 1 день)	10-15	30-32	55-60

Распределение витаминов за 15 дней

	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)
Фактическое (за 1 день)	0,9	45,0	0,5	7,5
Нормативное (стандартное значение за 1 день)	0,9	45	0,5	7,5

Распределение минеральных веществ за 15 дней

	Са (мг)	Р (мг)	Mg (мг)	Fe (мг)
Фактическое (за 1 день)	825,0	1 237,5	187,5	9,0
Нормативное (стандартное значение за 1 день)	825	1237,5	187,5	9

Анализ соответствия потребности в пищевых веществах и энергии обуающихся общеобразовательном учреждении в возрасте с 7 до 10 лет и примерного меню горячих школьных обедов

	Нормативное значение	Среднее значение за 15 дней
Белки (г)	**57,8**	**57,8**
Жиры (г)	**59,3**	**59,3**
Углеводы (г)	**251,3**	**251,3**
Энергетическая ценность (ккал)	**1762,5**	**1762,5**
Витамин В1 (мг)	**0,9**	**0,9**
Витамин С (мг)	**45,0**	**45,0**
Витамин А (мг)	**0,5**	**0,5**
Витамин Е (мг)	**7,5**	**7,5**
Кальций	**825,0**	**825,0**
Фосфор	**1237,5**	**1237,5**
Магний	**187,5**	**187,5**
Железо	**9,0**	**9,0**

Соотошение БЖУ от калорийности:

	Белки (%)	Жиры (%)	Углеводы (%)
Фактическое (за 1 день)	13	30	57
Нормативное (стандартное значение за 1 день)	10-15	30-32	55-60

Распределение калорийности по приемам пищи в процентном соотношении:

	завтрак (%)	обед (%)	полдник (%)
Фактическое (за 1 день)	25	35	15
Нормативное (стандартное значение за 1 день)	25	35	15

Сводка по пищевой ценности рациона за 10 дней (7-10 лет)

	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Общее фактическое (за 10 дней)	26 438	586	525	2765
Среднее фактическое (за 1 день)	2 644	59	53	277
Норма (стандартное значение за 1 день)	1 410 – 1 763	46-54	47-55	201-235