

УТВЕРЖДЕНО:
директор МБОУ «СОШ № 20
с углубленным изучением
отдельных предметов»
Н.А.Халиуллина/



**Примерное десятидневное меню структурного подразделения
МБОУ «СОШ №20 с углубленным изучением отдельных предметов»
на теплый период**

(РАННИЙ ВОЗРАСТ)

Диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Адрес: Ранний возраст
 День: понедельник
 Неделя: 3

Сезон: Теплый период
 Возраст: Ранний возраст

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак второй																
	Вода питьевая бутилированная РВ	110														
Итого за Завтрак второй																
Ужин уплотненный																
	Пюре из гороха с луком РВ*	130	8,6	3,9	19,1	147,3	0,3	0,3			34,3	86,1	33	2,6		
	Чай с сахаром РВ	130	0,2	0,1	10	37,9		0,1			5,2	8,2	4,4	0,9		
	Хлеб пшеничный РВ	25	1,9	0,2	12,2	59,5					5	16,3	3,5	0,3		
590	Ватрушка "Лакомка"(с картофелем) *	60														
Итого за Ужин уплотненный																
Завтрак 1																
	Каша рисовая вязкая РВ	130	2,2	4,5	26,5	156,3			0,1		3,1	46	15	0,3		
	Кофейный напиток (цикорий) с молоком	130	2,5	2,9	14,2	90,1		1,2			108,2	81	12,6	0,1		
	Батон нарезной РВ	30	6,6	2,6	45,4	218,8										
Итого за Завтрак 1																
Обед																
	Кукуруза отварная РВ	40	3,9	1,3	22,7	119										
169,04	Суп крестьянский с крулой РВ	130	3,2	8,5	14,6	149	0,1	20,1	1		41,9	105,5	23	0,7		
	Макаронные изделия отварные РВ	70	34,5	44,1	211,1	1341	0,4		0,5		56,6	235,4	53,5	5,3		
	Котлеты или биточки рыбные РВ	60	8,8	1,9	5,8	75,6	0,1	0,6			26,4	116,9	16,7	0,5		
	Компот из смеси сухофруктов РВ*	130	0,3	0,1	27,9	109		21,6			12,7	8,3	4,7	0,2		
	Хлеб ржаной РВ*	34	2,6	0,3	16,5	80,9					6,8	22,1	4,8	0,4		
Итого за Обед																
Итого за День																
			75,3	70,4	426	2584,4	0,9	43,9	1,6		300,2	725,8	171,2	11,3		

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Общественное питание "СООУ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов"

Типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Дата: Ранний возраст

Дата: Ранний возраст

Сезон: Теплый период

Возраст: Ранний возраст

День: вторник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Ca	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак второй																		
	Вода питьевая бутилированная РВ	110																
Итого за Завтрак второй																		
Ужин уплотненный																		
	Салат картофельный с зеленым горошком и сол огурцами*мл*	90	3,1	11,4	10,9	160,1	0,1	13,6	0,1	17,4	67,6	18,9	0,9					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	62,8			0,1	22	76,8	4,8	1					
	Молоко кипяченое РВ	130	4,2	4,8	7,1	87	0,1	2	0,1	180	135	21	0,1					
	Хлеб пшеничный РВ	25	1,9	0,2	12,2	59,5				5	16,3	3,5	0,3					
	Баранка РВ	30	9	2,3	69,2	337												
	Итого за Ужин уплотненный		23,3	23,3	99,7	706,4	0,2	15,6	0,3	224,4	295,7	48,2	2,3					
Завтрак 1																		
	Каша ячневая вязкая РВ	130	0,1	3,4	5,1	49,7				0,6	0,8							
	Какао с молоком РВ	130	3,3	3,6	25,2	141,4		1,3		121,5	103,1	17,8	0,4					
	Бутерброд с повидлом РВ *	35	7,5	2,9	51,4	248												
	Итого за Завтрак 1		10,9	9,9	81,7	439,1		1,3		122,1	103,9	17,8	0,4					
Обед																		
0,05	Помидоры порционные **	30	0,3	0,1	1,1	6,9		7,5	0,4	4,2	7,8	6	0,3					
	Борщ с капустой и картофелем РВ**	130	1,7	6,5	10,3	106,7	0,1	18,1	0,2	39,3	42,8	18,6	1					
	Картофельное пюре РВ*	70	1,8	4,9	12,3	102,3	0,1	14,4	0,1	31,9	56,2	18,8	0,7					
86,02	Суфле из отварной говядины паровое РВ	60	16,2	12,8	1,3	185,1	0,1	0,1	0,1	19,7	35,6	3,2	0,4					
	Напиток из шиповника РВ	130			11	41,7				0,2								
	Хлеб ржаной РВ*	34	2,6	0,3	16,5	80,9				6,8	22,1	4,8	0,4					
	Итого за Обед		22,6	24,6	52,5	523,6	0,3	40,1	0,8	102,1	164,5	51,4	2,8					
	Итого за день		56,8	57,8	233,9	1669,1	0,5	57	1,1	448,6	564,1	117,4	5,5					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Сезон: Теплый период

День: среда

Неделя: 3

Возраст: Ранний возраст

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак второй														
	Вода питьевая бутилированная РВ	110												
Итого за Завтрак второй														
Ужин уплотненный														
225	Рулет или запеканка картофельная с овощами РВ	100												
96,04	Соус молочный (к блюдам)	30	1,7	4,1	5,4	64,7		0,6			59,7	47,2	7,4	0,1
	Чай с сахаром РВ	130	0,2	0,1	10	37,9		0,1			5,2	8,2	4,4	0,9
	Печенье РВ	30	3	0,3	19,4	95,2								
Итого за Ужин уплотненный														
		4,9	4,5	34,8	197,8		0,7				64,9	55,4	11,8	1
Завтрак 1														
	Сул молочный с макаронными изделиями РВ	130	4,2	5,1	15,3	123,9	0,1	1,4	0,1		135,9	106,8	17,1	0,3
	Кофейный напиток с молоком РВ	130	2,6	2,8	16,9	98,1		1			96,3	72	11,2	0,1
	Батон нарезной РВ	30	6,6	2,6	45,4	218,8								
Итого за Завтрак 1														
		13,4	10,5	77,6	440,8		0,1	2,4	0,1		232,2	178,8	28,3	0,4
Обед														
	Салат из белокачанной капусты с морковью*	40	1,6	10,1	4,7	116		38,3	0,9		45,4	31,5	17,2	0,6
	Рассольник ленинградский РВ.	130	1,2	2,7	9,8	69,9	0,1	9,6			15,4	36	13,8	0,6
	Рис отварной РВ*	70	2,3	4,5	22,9	143			0,1		3,2	49	16	0,3
	Суфле рыбное РВ*	60	8,8	1,8	5,8	75,1	0,1	0,6			25,2	117,3	16,9	0,5
	Компот из смеси сухофруктов РВ*	130	0,3	0,1	27,9	109		21,6			12,7	8,3	4,7	0,2
	Хлеб ржаной РВ*	34	2,6	0,3	16,5	80,9					6,8	22,1	4,8	0,4
Итого за Обед														
		16,8	19,5	87,6	593,9		0,2	70,1	1		108,7	264,2	73,4	2,6
Итого за день														
		35,1	34,5	200	1232,5		0,3	73,2	1,1		405,8	498,4	113,5	4

Лабораторное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)
 Адрес: Ранний возраст

День: четверг
 Неделя: 3
 Сезон: Теплый период
 Возраст: Ранний возраст

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак второй																
	Вода питьевая бутилированная РВ	110														
Итого за Завтрак второй																
Ужин уплотненный																
	Салат "Степной" с вареной морковкой РВ	50	1,8	17,2	9,2	201	0,1	12,6	0,1	16,1	46,6	18,7	0,7			
	Омлет натуральный РВ	80	5,7	7,8	1,4	98,6		0,3	0,1	50	98,1	8	1			
	Чай с сахаром РВ	130	0,2	0,1	10	37,9		0,1		5,2	8,2	4,4	0,9			
	Хлеб пшеничный РВ	25	1,9	0,2	12,2	59,5				5	16,3	3,5	0,3			
	Итого за Ужин уплотненный		9,6	25,3	32,8	397	0,1	13	0,2	76,3	169,2	34,6	2,9			
Завтрак 1																
75	Каша пшеничная жидкая РВ*	130	0,1	4,2	5,1	57,2			0,1	0,7	1					
	Кофейный напиток (цикорий) с молоком	130	2,5	2,9	14,2	90,1		1,2		108,2	81	12,6	0,1			
	Бутерброд с маслом РВ*	35	7,5	2,9	51,4	248										
	Итого за Завтрак 1		10,1	10	70,7	395,3		1,2	0,1	108,9	82	12,6	0,1			
Обед																
	Салат из свеклы с зеленым горошком РВ	40	0,5	4	2,7	48,8		3,2		12,2	14	7,3	0,4			
170,06	Суп овсяный РВ	130	1,6	0,6	10	53,7	0,1	7,3		9,1	48,9	18,8	0,6			
	Капуста тушенная РВ	70	1,5	2,6	6,8	56		30	0,1	31,8	25,5	12,9	0,5			
	Котлета припущенная (куриная) РВ	60	9,7	8,9	7,7	150,2	0,1	1		32,5	102	13,3	0,9			
	Напиток из шиповника РВ	130			11	41,7				0,2						
	Хлеб ржаной РВ*	34	2,6	0,3	16,5	80,9				6,8	22,1	4,8	0,4			
	Итого за Обед		15,9	16,4	54,7	431,3	0,2	41,5	0,1	92,6	212,5	57,1	2,8			
	Итого за день		35,6	51,7	158,2	1223,6	0,3	55,7	0,4	277,8	463,7	104,3	5,8			

...группное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов" Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Исмерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

ацион: Ранний возраст

День: пятница

Сезон: Теплый период

Неделя: 3

Возраст: Ранний возраст

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак второй														
	Вода питьевая бутилированная РВ	110												
Итого за Завтрак второй														
Ужин уплотненный														
	Макаронные изделия отварные РВ	90	44,3	56,6	271,5	1724,1	0,5		0,6		72,8	302,7	68,8	6,8
	Икра кабачковая	40	0,8	3	4,4	47			6,6	0,1	24,4	15,9	9,5	0,5
	Чай с сахаром РВ	130	0,2	0,1	10	37,9			0,1		5,2	8,2	4,4	0,9
	Булочка Домашняя РВ	60	3,4	6,5	28	186	0,1		0,1		7,2	29,3	5,3	0,4
Итого за Ужин уплотненный														
		48,7	66,2	313,9	1995		0,6	6,7	0,8		109,6	356,1	88	8,6
Завтрак 1														
	Каша "Дружба" РВ	130												
	Чай с молоком	130	2,6	2,8	16	94,8			1,2		107,2	84,7	16,3	0,9
642,17	Бутерброд с сыром РВ **	35	7,5	2,9	51,4	248								
Итого за Завтрак 1														
		10,1	5,7	67,4	342,8				1,2		107,2	84,7	16,3	0,9
Обед														
619	Огурцы натуральные соленые РВ	40												
	Суп картофельный с рыбными консервами РВ	130	1,1	1,9	9,5	60,5	0,1	8,9			13,6	33,6	12,3	0,5
179	Запеканка картофельная с мясом РВ	100	18,7	16,9	21,2	315,5	0,2	24,2	0,1		22,5	80,9	29,6	1,3
	Соус сметанный РВ	30	0,8	4,6	1,8	52,2		0,1	0,1		14,9	22,1	1,7	0,1
	Компот из смеси сухофруктов РВ*	130	0,3	0,1	27,9	109		21,6			12,7	8,3	4,7	0,2
	Хлеб ржаной РВ*	34	2,6	0,3	16,5	80,9					6,8	22,1	4,8	0,4
Итого за Обед														
		23,5	23,8	76,9	618,1		0,3	54,8	0,2		70,5	167	53,1	2,5
Итого за день														
		82,3	95,7	458,2	2955,9		0,9	62,7	1		287,3	607,8	157,4	12

«Сурное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08
 измерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)
 ацион: Ранний возраст День: понедельник Сезон: Теплый период
 Неделя: 4 Возраст: Ранний возраст

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак второй																
	Вода питьевая бутилированная РВ	110														
Итого за Завтрак второй																
Ужин уплотненный																
	Запеканка из творога РВ	100	17,7	25,1	16,8	366,5	0,1	0,6	0,2		175,1	264,2	29,9	0,9		
	Соус кисельный из концентрата плодового или ягодного	30			169,7	644					3,4			0,5		
	Чай с сахаром РВ	130	0,2	0,1	10	37,9		0,1			5,2	8,2	4,4	0,9		
Итого за Ужин уплотненный																
Завтрак 1																
	Каша пшеничная вязкая РВ	130	5,9	7,4	32,1	219	0,2	0,9	0,1		102,2	147,4	40,2	1,2		
	Кофейный напиток с молоком РВ	130	2,6	2,8	16,9	98,1		1			96,3	72	11,2	0,1		
	Батон нарезной РВ	30	6,6	2,6	45,4	218,8										
Итого за Завтрак 1																
Обед																
	Салат из свеклы отварной РВ	40	0,9	5,1	5,2	69		4,1			28,8	24,9	13,2	0,9		
	Суп картофельный с бобовыми (горох) РВ	130	3	2,8	10,5	80,3	0,1	6,6			21,5	45,6	17	1,1		
	Макаронные изделия отварные РВ	70	34,5	44,1	211,1	1341	0,4		0,5		56,6	235,4	53,5	5,3		
	Котлета мясная рв	60	11,4	8,1	6	142,8	0,1	0,2			19,1	19,9	3,5	0,1		
	Компот из смеси сухофруктов РВ*	130	0,3	0,1	27,9	109		21,6			12,7	8,3	4,7	0,2		
	Хлеб ржаной РВ*	34	2,6	0,3	16,5	80,9					6,8	22,1	4,8	0,4		
Итого за Обед																
Итого за День																
			85,7	98,5	568,1	3407,3	0,9	35,1	0,8		527,7	848	182,4	11,6		

Лабораторное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Исмерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Местон: Ранний возраст

День: вторник

Сезон: Теплый период

Неделя: 4

Возраст: Ранний возраст

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак второй																
	Вода питьевая бутилированная РВ	110														
Итого за Завтрак второй																
Ужин уплотненный																
	Омлет натуральный РВ	90	6,5	8,8	1,6	110,9		0,3	0,2		56,2	110,3	9	1,1		
51,01	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	40	1,4	3,3	3,2	47,7		18,8	0,1		28	26,5	10,9	0,4		
	Чай с сахаром РВ	130	0,2	0,1	10	37,9		0,1			5,2	8,2	4,4	0,9		
	Хлеб пшеничный РВ	25	1,9	0,2	12,2	59,5					5	16,3	3,5	0,3		
81,03	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,3	35,4	165,7	0,1		0,1		8,7	34,2	7,2	0,6		
Итого за Ужин уплотненный																
Завтрак 1																
88,08	Каша сборная РВ*	130	2,5	3,1	19,1	115,6	0,1				4,8	55,1	26,7	0,9		
	Какао с молоком РВ	130	3,3	3,6	25,2	141,4		1,3			121,5	103,1	17,8	0,4		
	Бутерброд с маслом РВ*	35	7,5	2,9	51,4	248										
Итого за Завтрак 1																
Обед																
0,01	Огурцы натуральные РВ	40	0,4	0,1	1,3	7		2,5			11,5	21	7	0,3		
	Щи из свежей капусты с картофелем РВ	130	1,3	4,9	5,5	72		18,8	0,1		27,8	29,9	11,7	0,5		
	Картофельное пюре РВ	70	2,5	5,1	16,5	124,6	0,1	19,4	0,1		35,5	73,6	24,8	0,9		
	Котлеты или биточки рыбные РВ	60	8,8	1,9	5,8	75,6	0,1	0,6			26,4	116,9	16,7	0,5		
	Напиток из шиповника РВ	130			11	41,7					0,2					
	Хлеб ржаной РВ*	34	2,6	0,3	16,5	80,9					6,8	22,1	4,8	0,4		
Итого за Обед																
Итого за День																

Структурное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов" Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)
 Рацион: Ранный возраст День: среда Сезон: Теплый период
 Неделя: 4 Возраст: Ранний возраст

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак второй														
	Вода питьевая бутилированная РВ	110												
Итого за Завтрак второй														
Ужин уплотненный														
1,1	Винегрет овощной РВ*	90	1,3	10,1	7,5	127,3	0,1	9,4	0,9		24,4	40,6	18,5	0,8
	Сельдь соленая с луком	40	0,2	8	1,1	105,8		1,2			3,7	7	1,7	0,1
	Чай с сахаром РВ	130	0,2	0,1	10	37,9		0,1			5,2	8,2	4,4	0,9
	Хлеб пшеничный РВ	25	1,9	0,2	12,2	59,5					5	16,3	3,5	0,3
Итого за Ужин уплотненный														
			3,6	18,4	30,8	330,5	0,1	10,7	0,9		38,3	72,1	28,1	2,1
Завтрак 1														
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" РВ	130					0,2	2,5			232,9			2,1
	Кофейный напиток (цикорий) с молоком	130	2,5	2,9	14,2	90,1		1,2			108,2	81	12,6	0,1
	Бутерброд с повидлом РВ *	35	7,5	2,9	51,4	248								
Итого за Завтрак 1														
			10	5,8	65,6	338,1	0,2	3,7			341,1	81	12,6	2,2
Обед														
	Зеленый горошек отварной*	40												
	Свекольник РВ	130	3,1	5,5	9,2	99	0,1	9,9	0,1		30,5	39,4	15,9	0,9
	Голубцы ленивые РВ.	100	14	11,2	11,1	201,5	0,1	38,6	0,1		44	44,9	19,1	0,7
234,03	Соус сметанный РВ*	30	1,2	6,9	2,8	78,3		0,2	0,1		22,3	33,1	2,6	0,1
	Компот из смеси сухофруктов РВ*	130	0,3	0,1	27,9	109		21,6			12,7	8,3	4,7	0,2
	Хлеб ржаной РВ*	34	2,6	0,3	16,5	80,9					6,8	22,1	4,8	0,4
Итого за Обед														
			21,2	24	67,5	568,7	0,2	70,3	0,3		116,3	147,8	47,1	2,3
Итого за день														
			34,8	48,2	163,9	1237,3	0,5	84,7	1,2		495,7	300,9	87,8	6,6

Имерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Ранний возраст

День: четверг

Сезон: Теплый период

Неделя: 4

Возраст: Ранний возраст

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак второй																
	Вода питьевая бутилированная РВ	110														
Итого за Завтрак второй																
Ужин уплотненный																
129.05	Рагу из овощей РВ	130	2	4,4	10,6	90	0,1	8,5	1,6		37	54,2	20,9	0,7		
	Молоко кипяченое РВ	130	4,2	4,8	7,1	87	0,1	2	0,1		180	135	21	0,1		
	Хлеб пшеничный РВ	25	1,9	0,2	12,2	59,5					5	16,3	3,5	0,3		
	Булочка Российская	60	3,9	4,7	36,2	202	0,1				9,4	36,2	6,4	0,5		
Итого за Ужин уплотненный																
		12	14,1	66,1	438,5	0,3	10,5	1,7			231,4	241,7	51,8	1,6		
Завтрак 1																
	Каша гречневая вязкая РВ	130	5,6	6,4	21,4	165,5	0,1	1,3	0,1		124,8	156,1	58	1,6		
	Чай с молоком	130	2,6	2,8	16	94,8		1,2			107,2	84,7	16,3	0,9		
642.17	Бутерброд с сыром РВ **	35	7,5	2,9	51,4	248										
Итого за Завтрак 1																
		15,7	12,1	88,8	508,3	0,1	2,5	0,1			232	240,8	74,3	2,5		
Обед																
0.01	Огурцы натуральные РВ	40	0,4	0,1	1,3	7		2,5			11,5	21	7	0,3		
64	Суп картофельный с клецками	130	3,1	6,4	16,2	153	0,1	5,3	0,9		26,5	62	20,2	0,9		
	Картофельное пюре РВ	70	2,5	5,1	16,5	124,6	0,1	19,4	0,1		35,5	73,6	24,8	0,9		
	Котлета припущенная (куриная) РВ	60	9,7	8,9	7,7	150,2	0,1	1			32,5	102	13,3	0,9		
	Напиток из шиповника РВ	130			11	41,7					0,2					
	Хлеб ржаной РВ*	34	2,6	0,3	16,5	80,9					6,8	22,1	4,8	0,4		
Итого за Обед																
		18,3	20,8	69,2	557,4	0,3	28,2	1			113	280,7	70,1	3,4		
Итого за день																
		46	47	224,1	1504,2	0,7	41,2	2,8			576,4	763,2	196,2	7,5		

Актурное подразделение МБОУ "СОШ № 20 с углубленным изучением отдельных предметов" Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Ранний возраст

День: пятница

Сезон: Теплый период

Неделя: 4

Возраст: Ранний возраст

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак второй																
	Вода питьевая бутилированная РВ	110														
Итого за Завтрак второй																
Ужин уплотненный																
38,02	*Запеканка капустная мл**	100	7,6	9,8	16,4	185,2	0,1	44,6	0,1		58,6	63,2	20,9	1		
234,01	Соус сметанный мл.	30	0,5	3,1	1	33,5		0,1			9,7	13,3	1,1			
	Чай с сахаром РВ	130	0,2	0,1	10	37,9		0,1			5,2	8,2	4,4	0,9		
	Хлеб пшеничный РВ	25	1,9	0,2	12,2	59,5					5	16,3	3,5	0,3		
Итого за Ужин уплотненный																
Завтрак 1																
	Каша манная РВ	130	2,1	2,7	16,6	100,1					4,4	17,6	3,6	0,2		
	Кофейный напиток с молоком РВ	130	2,6	2,8	16,9	98,1		1			96,3	72	11,2	0,1		
	Батон нарезной РВ	34	7,5	2,9	51,4	248										
Итого за Завтрак 1																
Обед																
	Овощи порционные (огурцы соленные) РВ	40	0,7	0,1	2,3	14,4		15	0,7		8,4	15,6	12	0,5		
	Суп из овощей (протертый) РВ	130	4,4	6,3	5	95	0,1	10,3	0,1		21,8	26,6	9,2	0,4		
164,02	Жаркое по-домашнему мл* *	130	14	11,8	12,1	212,4	0,1	15	0,1		14	46,9	17,6	0,7		
	Компот из смеси сухофруктов РВ*	130	0,3	0,1	27,9	109		21,6			12,7	8,3	4,7	0,2		
	Хлеб ржаной РВ*	34	2,6	0,3	16,5	80,9					6,8	22,1	4,8	0,4		
Итого за Обед																
Итого за день																
			44,4	40,2	188,3	1274	0,3	107,7	1		242,9	310,1	93	4,7		