

Утверждаю :

Директор МАОУ «СОШ №104 г. Челябинска»



О. В. Петрова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 7-10 лет

СП 2.3/2.4.3590-20

МАОУ "СОШ №104 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основной (завтрак бюджет)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

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	Мг	Fe		
Завтрак бюджет																
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Яйцо вареное	40	5	5	5	63						22	77	5	1	
237	Макаронные отварные с сыром.	150/20	10	10	36	278				52		194	147	16	1	
377	Чай с лимоном.	200/7			15	59		3				8	10	5	1	
	Батон "Нарезной"	50	2	1	12	66										
Итого за завтрак бюджет																
			17	16	63	466		3	52			224	234	26	3	
Итого за день																
			17	16	63	466		3	52			224	234	26	3	
Итого за день																
			17	16	63	466		3	52			224	234	26	3	

Рацион: Основной (завтрак бюджет)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

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	Мг	Fe		
Завтрак бюджет																
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Запеканка из творога со сгущ.молоком.	120/20	16	23	27	379				15		209	263	32	1	
270	Чай с сахаром	200			15	57						5	8	4	1	
	Батон "Нарезной"	50	2	1	12	66										
Итого за завтрак бюджет																
			18	24	54	502		1	15			214	271	36	2	
Итого за день																
			18	24	54	502		1	15			214	271	36	2	

МАОУ "СОШ №104 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Основной (завтрак бюджет)

Сезон:

Неделя: 1

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	Мг	Fe		
Завтрак бюджет																
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Масло сливочное	15				99						2	3			
Итого за день																
			15			99						2	3			

	Каша "Здоровье" с маслом сливочным	150/5	3	5	25	158					13	76	44	1
534	Какао с молоком	200	1	1	21	94					3	26	8	1
	Батон "Нарезной"	50	2	1	12	66								
	Итого за Завтрак бюджет		6	18	58	417					18	105	52	2
	Итого за День		6	18	58	417					18	105	52	2

Итого за день 6 18 58 417 18 105 52 2

День: четверг

Сезон:

18

105

52

2

Неделя: 1

Возраст:

18

105

52

2

Рацион: Основной (завтрак бюджет)

№ 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	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак бюджет																
15	Сыр порциями	15	3	4		54			39		132	75	5			
	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/5	4	6	27	179					25	112	43	1		
4 415,05	Корж песочный детский под сахарной пудрой	50	3	12	32	261					12	30	5			
378	Чай с молоком	200			15	58					5	8	4	1		
	Батон "Нарезной"	50	2	1	12	66										
Итого за завтрак бюджет																
			12	23	86	618			39		174	225	57	2		
Итого за день																
			12	23	86	618			39		174	225	57	2		

МАОУ "СОШ №104 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Сезон:

18

105

52

2

День: пятница

Возраст:

18

105

52

2

Неделя: 1

Возраст:

18

105

52

2

Рацион: Основной (завтрак бюджет)

№ 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	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак бюджет																
4 149,01	Масло сливочное	15	11	17	2	99					2	3				
4 150,01	Омлет натуральный	105/5	11	17	2	210					88	187	14	2		
377	Чай с лимоном.	200/7			15	59		3			8	10	5	1		
	Батон "Нарезной"	50	4	2	23	133										
Итого за завтрак бюджет																
			15	30	40	501		3			98	200	19	3		
Итого за день																
			15	30	40	501		3			98	200	19	3		

Рацион: Основной (завтрак бюджет)

День: понедельник

Сезон:

18

105

52

2

Неделя: 2

Возраст:

18

105

52

2

Рацион: Основной (завтрак бюджет)

№ 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	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак бюджет																
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Итого за день																
			40	5	5	63					22	77	5	1		

Итого за день

Неделя: 2

Сезон:

18

105

52

2

Неделя: 2

Возраст:

18

105

52

2

Рацион: Основной (завтрак бюджет)

36	Каша " Дружба" с маслом -	180/5	7	8	45	278					140	176	41	1
379	Кфейный напиток с молоком	200	1		20	82								
	Батон "Нарезной"	50	2	1	12	66								
Итого за Завтрак бюджет			15	14	77	489					162	253	46	2
Итого за День			15	14	77	489					162	253	46	2

МАОУ "СОШ №104 г. Челябинска"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Основной (завтрак бюджет)

День: вторник
 Неделя: 2

Сезон:
 Возраст:

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe											
1		3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14	15												
Завтрак бюджет																												
4 358,06	Залепоканка из творога со стуч. молоком,	120/20	16	23	27			379		1	15		209	263	32	1												
377	Чай с лимоном, Батон "Нарезной".	200/7						59		3			8	10	5	1												
Итого за завтрак бюджет																												
Итого за день																												
Итого за завтрак бюджет																												
Итого за день																												
Рацион: Основной (завтрак бюджет)																												
День: среда																												
Неделя: 2																												
Сезон:																												
Возраст:																												

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe											
1		3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14	15												
Завтрак бюджет																												
4 149,01	Масло сливочное	15			11			99					2	3														
4 284,02	Каша рисовая с маслом.	180/5	5	7	45			267					131	155	33	1												
4 354,07	Булочка Домашняя 50	50	4	7	30			199					9	34	6													
270	Чай с сахаром Батон "Нарезной".	200			15			57					5	8	4	1												
Итого за завтрак бюджет																												
Итого за день																												
МАОУ "СОШ №104 г. Челябинска"																												
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)																												
Рацион: Основной (завтрак бюджет)																												
День: четверг																												
Неделя: 2																												
Сезон:																												
Возраст:																												

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe												
1		2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15													
Завтрак бюджет																													
4 596	Макароны запеченные с яйцом Яблоко	135/5	6	9	24			207		19			26	71	8	1													
Итого за завтрак бюджет																													
Итого за день																													

378	Чаша с молоком	200			15	58					5	8	4	1
	Батон "Нарзэной"	50	2	1	12	66								
	Итого за завтрак бюджет		8	10	62	383					50	92	22	5
	Итого за день		8	10	62	383					50	92	22	5

Итого за день _____ День: _____ Сезон: _____
 Рацион: Основной (завтрак бюджет) _____ Недели: 2 _____ Возраст: _____

№ рещ.	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	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак бюджет																
4 149,01	Масло сливочное	15	11	11	2	99						2	3			
4 150,01	Омлет натуральный	105/5	11	17	2	210						88	187	14	2	
534	Какао с молоком	200	1	1	21	94						3	26	8	1	
	Батон "Нарзаной"	50	2	1	12	66										
Итого за завтрак бюджет			14	30	35	469						93	216	22	3	
Итого за день			14	30	35	469						93	216	22	3	
Итоговая энергетическая и пищевая ценность за период			134	215	631	5037						30	121			
Средняя энергетическая и пищевая ценность за период			13	22	63	504						3	12			
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			1	1	4											

Составил _____ Шатагова Г. П. М.П. Утвердил _____