

Примерное меню для общеобразовательных школ Хунзахского района, согласно требованиям СанПиН 2.4.5.2409-08  
 “Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования”

День: понедельник (числа 9,16,23,30)      Сезон: осенне-зимний

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	60гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
	Суп пшеничный с фасолью	200	4,9	3,8	24,0	132,7	0,51	10,5	0	0,33	32,85	2,6	32,6	1,36
23	Пюре картофельное с сливочным маслом	100	2,08	4,57	11,7	93,19	0,18	30	0	0,75	16,1	1,35	31,62	1,22
	Салат овощной	60	1,13	7,01	4,0	64,73	0,42	26,1	0	0,26	35,2	0,42	16,36	0,7
27	Котлеты мясные паровые	50	6,27	5,1	7,12	85,6	0,06	0,13	23	0,36	24,8	95,4	13,5	1,17
2	Компот из сухофруктов	150	1,71	0	41,6	125,3	0,02	0,8		1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
64	пряник	40	1,76	1,38	28,8	114,8	0,03			0,96	4,4	19	3,6	0,32
	<b>Итого за день</b>		22,2	23,18	137,43	<b>763,9</b>	1,34	67,5	23	3,7	167,45	148,79	139,1	6,37

День: вторник (числа 10,17,24)      Сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	60гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
	Салат (винегрет)	60	1,3	1,2	23,4	106,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
	Пельмени мясные на бульоне	200	6,29	6,9	18,32	160,46	0,06	0,12	21	0,32	23,8	94,6	12,6	1,16
31	Рис отварной с сливочным маслом	120	1,8	2,4	18,8	108,8			24	0,06	5,68	24,4	0,28	0,045
1	Сок натуральный	150	0,15	0,06	16,6	75,2		16		10,2	42	61	23,06	2,1
	пироженное	20	0,98	1,82	16,8	67,6	0,02			0,72	3,4	12,3	2,6	0,24
61	Яблоки	100	0,4		19,6	80,0	0,03	10	0,3	0,2	16	11	9	2,2
	<b>итого</b>		<b>15,36</b>	<b>13,7</b>	<b>145,32</b>	<b>746,26</b>	0,24	31,58	45,3	15,42	139,47	234,02	86,74	7,6

День: среда (числа 11,18,25)

Сезон: осенне-зимний

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
	Хлеб пшеничный 1 сорт	60гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
	Салат овощной	60гр	1,13	7,01	4,0	64,73	0,42	26,1	0	0,26	35,2	0,42	16,36	0,7
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	5,1	5,13	11,3	102,7	0,21	7,68	32,50	0,29	36,04	102,3	35,29	2,01
22	Вермишель отварной с гуляшем из отварного мяса	150	7,46	5,13	21,2	152,7	0,01		49,16	8,78	18,12	52,9	9,8	0,9
2	Компот из сухофруктов	150	1,71	0	41,6	125,3	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
64	пряник	40	1,76	1,38	28,8	124,8	0,03	0	0	0,96	4,4	19	3,6	0,32
	<b>итого</b>		<b>21,6</b>	<b>19,9</b>	<b>138,7</b>	<b>691,43</b>	0,81	34,5	81,66	11,33	147,86	204,64	106,55	5,53

День: четверг (числа 12,19,28)

Сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	60гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
3	Чай сладкий	200	0,6		15,6	64,8					0,43			0,05
43	Салат овощной	60	1,83	7,03	5,3	84,73	0,42	26,1	0	0,26	35,2	0,42	16,36	0,7
	Суп пшеничный с фасолью и с курицей	200	6,8	4,13	12,3	108,7	0,21	7,86	32,45	0,29	36,04	102,3	35,18	2,01
17	Гречневая каша	100	4,5	1,6	27,4	113,04	0,19		41,02	0,32	12,9	12,8	75,1	2,8
	Рыба отварная (скубрия)	40	7,2	3,5		61,2	0,1	0,74	13,54	0,03	47,32	239,23	41,38	1,67
64	пряник	40	1,76	1,38	28,8	124,8	0,03			0,96	4,4	19	3,6	0,32
	<b>итого</b>		<b>26,43</b>	<b>18,9</b>	<b>119,9</b>	<b>704,87</b>	1,03	34,7	87,01	1,9	158,49	374,67	192,62	8,51

День: пятница (числа 13,20,27)      Сезон: осенне-зимний

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	60гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
	Суп рисовый на курином бульоне	200	3,25	2,75	22,3	114,6	0,05	8,94	44,6	0,12	16,48	25,43	11,38	0,81
	Салат винегрет	60	1,3	1,2	23,4	106,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
	Каша пшеничная со сливочным маслом и с гуляшем из куриного мяса	150	5,2	4,3	19,7	123,6	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
1	Сок натуральный	150	0,15	0,06	16,6	75,2		16		102	42	61	23,06	2,1
	пироженное	20	0,98	1,82	16,8	67,6	0,02			0,72	3,4	12,3	2,6	0,24
61	Яблоки	100	0,4		19,6	80,0	0,03	10	0,3	0,2	16	11	9	2,2
	<b>итого</b>		<b>15,72</b>	<b>11,4</b>	<b>150,2</b>	<b>715,2</b>	0,31	40,4	112,2	108,3	224,77	236,94	83,2	8,01

День: суббота (числа 14,21,29)      Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	60гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
	Хинкал на говяжем бульоне	200	4,6	3,9	21,3	132,3	0,9	9,36	85,6	0,7	32,6	142,3	27,3	1,78
	Салат овощной	60	1,13	7,01	4,0	64,73	0,42	26,1	0	0,26	35,2	0,42	16,36	0,7
	Пюре картофельное с сливочным маслом	100	3,05	6,25	21,9	152,8	0,15	25,1	67,2	0,29	37,10	90,21	31,62	1,22
27	Котлеты мясные паровые	50	6,27	5,1	7,12	85,6	0,06	0,13	23	0,36	24,8	95,4	13,5	1,17
2	Компот из сухофруктов	150	1,71	0	41,6	125,3	0,02	0,8		1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
	<b>итого</b>		<b>21,2</b>	<b>23,5</b>	<b>127,72</b>	<b>708,33</b>	1,67	61,4	175,8	2,65	183,8	358,35	130,28	6,47