

СОГЛАСОВАНО
Руководитель управления
Роспотребнадзора
по Челябинской области
И.И. Семенов

Рацион: Школа 1

Примерное меню

Приложение №12 к Сан-Пин 2.4.1.3049-13

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ №153 г. Челябинска»
Дерягина Л.А.



Пример пищи	Наименование блюда	Вход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	С	Д			
День 1										
Завтрак	Помидоры порционные с р.м.	80/5	1	5	3	63	20	0.03		
	Сосиски отварная	100	11	28	2	303				
	Макаронные изделия отварные с сыром 180	180/20	8	6	38	255		35.03		
	Каша гречневая студень	200	4	6	27	159		362		
	Батон	60								
	Яблоко 200	200	1	1	20	90	33	359		
Итого за Завтрак		24	24	46	89	871	54			
Итого за день		24	24	46	89	871	54			
День 2										
Завтрак	Сыр порционными	20	5	5		72		5		
	Масло сливочное	20		17		150		1		
	Каша гречневая рассыпчатая 180	200	10	7	50	305		230.03		
	Тестели из говядины	70/50						352		
	Чай с лимоном	200/7			15	59	3	198		
	Батон	60								
Итого за Завтрак		15	29	29	65	586	3			
Итого за день		15	29	29	65	586	3			
День 3										
Завтрак	Помидоры порционные с р.м.	80/5	1	5	3	63	20	0.03		
	Куры отварные с маслом	100						354		
	Рис отварной	180	29	102	266	2131		38		
	Кофейный напиток на цельном молоке	200	7	7	25	179	3	204		
	Батон	60								
Итого за Завтрак		36	36	114	294	2373	23			
Итого за день		36	36	114	294	2373	23			
День 4										
Завтрак	Огурец порционный с р.м.	80/5	1		2	11	8	360		
	Горбуша тушеная с овощами 1	75/50	17	1	3	84	4	353.01		
	Картофельное пюре 180	180	4	6	27	182	32	226.02		

Помидоры порционные с р. м.	80/5	1	5	3	63	20	0,03
Судак "Золотая рыбка"	75/5						446
Картофельное пюре 180	180	4	6	27	182	32	226,02
Напиток из шиповника	200			15	57		
Батон	60						
Итого за Завтрак		5	11	45	303	52	
Итого за день		5	11	45	303	52	
День 10							
Завтрак							
Сыр порциями	20	5	6		72		5
Масло сливочное	20		17		150		1
Омлет из яиц	100/5	11	14	2	177		111
Каша рисовая молочная	200	6	12	44	307	1	95,01
Чай с молоком	200	4	5	22	144	2	199
Батон	60						
Итого за Завтрак		26	53	68	850	4	
Итого за день		26	53	68	850	4	
Итого за период		196	372	820	7623	188	
Среднее значение за период		20	37	82	762	19	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10	20	43			

Составил _____ Администратор

Утвердил _____