

УТВЕРЖДЕНО

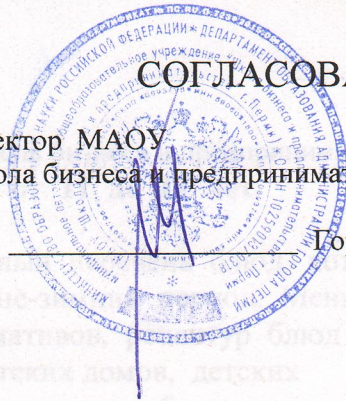
ИП Гребнева Елена Николаевна



Гребнева Е.Н.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ
«Школа бизнеса и предпринимательства»



Горбунова И.В.

Типовой рацион питания (план-меню)

для организации питания детей
от 7 до 11 лет и от 11 до 17 лет в МАОУ
«Школа бизнеса и предпринимательства» г. Перми

Категории: Завтрак (7-11 лет)
Обед (7-11 лет)
Полдник (7-11 лет)
Завтрак (11-17 лет)
Обед (11-17 лет)
Полдник (11-17 лет)

Меню составлено по **Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации (5-издание 2013 г.)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
МлЗавтр														
412.05	Котлеты, биточки из кур припуц.	.060/025	9	8	7	144					30	61	13	1
414.01	Рис отварной	.180	4	7	41	256					1	73	23	1
106.2	Помидоры порционные	.030			1	6								
494	Чай с лимоном	.207			15	60		3			21	18	11	2
108.02	Хлеб пшеничный 30 г.	.030	2		15	71					6	19	4	
109.02	Хлеб ржаной 30 г.	.030	2		12	57					11	47	15	1
МлОбед														
67	Борщ с капустой и картофелем	.250/010	6	9	11	159		13	1		64	105	43	2
411.2	Кнели из кур с рисом	.060/025	11	14	7	199		1			26	113	16	1
243.01	Каша пшеничная рассыпчатая	.180	9	8	51	301					6	190	1	5
7.01	Салат из моркови	.050	1	5	5	66		2	4		22	24	17	1
508	Компот из смеси сухофруктов	.200	1		26	106					64	19	9	2
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
109.01	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114					23	94	29	2
МлПолд														
517	Йогурт фруктовый 2,5 % питьевой	.200	6	5	23	158								
112.02	Груши св.	.150	1		16	63		7			28	24	18	3
541.01	Ватрушка с творогом	.075	11	6	32	226					70	125	16	1
4008	Молоко витаминизированное	.200	6	6	9	118		10				180	28	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
МлЗавтр														
90	Бутерброд с маслом и сыром	.020/005/020	6	10	10	157					205	122	13	
258.01	Каша пшенная молочная (вязкая)	.250	11	14	56	376		2			172	250	77	4
493	Чай с сахаром	.200			15	57					14	8	6	1
300	Яйцо вареное	.040	5	5		63					22	77	5	1
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
МлОбед														
144.02	Суп картофельный с бобовыми с	.250	9	9	24	197		6	1		48	154	45	3
388.03	Тефтели из говядины в молочном	.060/025	10	9	8	157		2			44	125	17	1
426.01	Картофель отварной	.180	3	8	29	210		25			17	95	35	1
59.01	Салат из свеклы с чесноком	.050	1	5	5	67		5			17	20	19	1
519	Напиток из шиповника	.200	1		27	107		240			14	4	4	6
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
109.01	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114					23	94	29	2
МлПолд														
4004	Творожок "Растишка"	.045/шт	3	2	7	52								
588	Вафли	.050/1 шт	1	2	39	177			3		8	18	5	1
112.1	Апельсин	.200	2		17	76		120			68	46	26	1
518.15	Сок "Малышам" (яблоко)	.200			24	96					180			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
СтЗавтр														
372.02	Голубцы ленивые	.060/025	5	7	6	106		9			29	70	15	1
295.01	Макаронные изделия отварные с сыром	.180/020	11	12	39	294					123	128	19	1
495	Чай с молоком (1й вариант)	.200	2	2	17	86		1			72	53	13	1
112.64	Яблоки	.150/1шт	1		17	69		19			24	16	13	3
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
109.02	Хлеб ржаной 30 г.	.030	2		12	57					11	47	15	1
СтОбед														
66	Щи из св. капусты с картофелем	.250/010	6	9	9	141		20	1		48	97	27	2
395.04	Сосиски отварные	.060	7	14	1	160					21	95	12	1
195.21	Рагу из овощей	.180	3	9	22	180		17	3		63	84	39	2
107.01	Огурец сол. порционно	.030				4		1			7	7	4	
617.01	Напиток витаминизированный	.200			19	74		28			8		4	5
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
109.01	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114					23	94	29	2
СтПолд														
541.01	Ватрушка с творогом	.075	11	6	32	226					70	125	16	1
515	Молоко кипяченое	.200	6	6	9	116		3			240	180	28	
517	Йогурт фруктовый 2,5 % питьевой	.200	6	5	23	158								

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
МлЗавтр														
378.03	Кнели говяжьи с рисом с соусом	.060/025	11	12	7	180					44	135	18	1
429.1	Картофельное пюре	.180	4	8	26	190		21			56	105	33	1
106.02	Огурцы порционно	.030			1	4		3			7	13	4	
501	Кофейный напиток с молоком (1й)	.200	3	3	20	117		1			125	90	15	
108.02	Хлеб пшеничный 30 г.	.030	2		15	71					6	19	4	
109.02	Хлеб ржаной 30 г.	.030	2		12	57					11	47	15	1
МлОбед														
68	Рассольник ленинградский с перлов.	.250/10	6	9	23	180		8	1		50	125	34	2
345.4	Котлеты рыбные	.080	12	2	7	89					33	152	22	1
423.01	Капуста тушеная	.180	4	7	17	154		33	1		100	77	39	2
106.2	Помидоры порционные	.030			1	6		7			4	8	6	
508	Компот из смеси сухофруктов	.200	1		26	106					64	19	9	2
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
109.01	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114					23	94	29	2
МлПолд														
517.1	Йогурт фруктовый 2,5 %	.125/1шт.	3	3	21	127								
548	Сосиска в тесте	.100	10	14	32	302					30	127	18	2
518.15	Сок "Малышам" (апельсин)	.200			24	96					180			
112.2	Банан	.200	3		45	182		20			16	56	84	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
МлЗавтр														
266.1	Каша овсяная из "Геркулеса" (жидкая)	.250	9	12	39	273		2			205	275	76	3
90	Бутерброд с маслом и сыром	.020/005/020	6	10	10	157					205	122	13	
496	Какао с молоком (1й вариант)	.200	4	4	25	142		1			129	110	28	1
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
МлОбед														
143.01	Суп из овощей	.250/010	6	11	15	176		12	1		55	109	32	2
381.05	Биточки говяжьи с соусом	.060/025	10	11	11	179		1			30	104	16	2
416.01	Рис припущенный с томатом	.180	5	9	41	272		4			4	77	27	1
44.01	Салат из капусты белокочанной и	.050	1	3	3	47		12			26	18	13	1
519	Напиток из шиповника	.200	1		27	107		240			14	4	4	6
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
109.01	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114					23	94	29	2
МлПолд														
576	Ватрушка "Лакомка"	.075	9	26	25	374					83	133	15	1
300	Яйцо вареное	.040	5	5		63					22	77	5	1
112.02	Груши св.	.150	1		16	63		7			28	24	18	3
494	Чай с лимоном	.207			15	60		3			21	18	11	2

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
МлЗавтр														
390.01	Тефтели из говядины с рисом (-ежики-)	.060/025	9	13	10	191		3			13	103	16	1
243.01	Каша пшеничная рассыпчатая	.180	9	8	51	301					6	190	1	5
107.01	Огурец сол. порционно	.030				4		1			7	7	4	
495	Чай с молоком (1й вариант)	.200	2	2	17	86		1			72	53	13	1
108.02	Хлеб пшеничный 30 г.	.030	2		15	71					6	19	4	
109.02	Хлеб ржаной 30 г.	.030	2		12	57					11	47	15	1
МлОбед														
153.2	Суп картофельный с рыбн. консерв.	.250	7	13	16	218		9	2		38	65	30	1
345.17	Биточки рыбные	.080	12	2	7	89					40	153	22	1
426.01	Картофель отварной	.180	3	8	29	210		25			17	95	35	1
22.02	Салат из свежих помидоров	.050		5	2	55		11	1		6	12	9	
615.01	Кисель витаминизированный "Валетек"	.200			18	72		17			4		4	3
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
109.01	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114					23	94	29	2
МлПолд														
517	Йогурт фруктовый 2,5 % питьевой	.200	6	5	23	158					70	125	16	1
541.01	Ватрушка с творогом	.075	11	6	32	226						180	28	
4008	Молоко витаминизированное	.200	6	6	9	118		10						
112.64	Яблоки	.150/1шт	1		17	69		19			24	16	13	3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
МлЗавтр														
396.01	Жаркое по-домашнему из консерв.	.250	22	26	26	419		9			35	282	55	4
48.01	Салат из квашенной капусты с луком	.050	1	5	1	55		13			21	15	7	
493	Чай с сахаром	.200			15	57					14	8	6	1
108.02	Хлеб пшеничный 30 г.	.030	2		15	71					6	19	4	
109.02	Хлеб ржаной 30 г.	.030	2		12	57					11	47	15	1
МлОбед														
154.07	Суп крестьянский с перловой крупой	.250	6	11	17	188		11	1		55	119	27	2
405.01	Курица в соусе с томатом	.100	21	29	5	367		4	1		39	202	29	2
248.03	Каша гречневая вязкая	.180	6	8	27	208					19	134	90	3
106.02	Огурцы порционно	.030			1	4		3			7	13	4	
508	Компот из смеси сухофруктов	.200	1		26	106					64	19	9	2
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
109.01	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114					23	94	29	2
МлПолд														
517.1	Йогурт фруктовый 2,5 %	.125/1шт.	3	3	21	127								
552.01	Шанежка наливная с яйцом	.075	7	4	36	215					24	75	11	1
518.15	Сок "Малышам" (персик)	.200			24	96					180			
112.1	Апельсин	.200	2		17	76		120			68	46	26	1

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
МлЗавтр														
392.01	Фрикадельки из говядины тушеные в	.060/025	9	7	6	126					29	104	13	1
416.01	Рис припущенный с томатом	.180	5	9	41	272		4			4	77	27	1
106.2	Помидоры порционные	.030			1	6		7			4	8	6	
496	Какао с молоком (1й вариант)	.200	4	4	25	142		1			129	110	28	1
108.02	Хлеб пшеничный 30 г.	.030	2		15	71					6	19	4	
109.02	Хлеб ржаной 30 г.	.030	2		12	57					11	47	15	1
МлОбед														
66	Щи из св. капусты с картофелем	.250/010	6	9	9	141		20	1		48	97	27	2
345.4	Котлеты рыбные	.080	12	2	7	89					33	152	22	1
429.1	Картофельное пюре	.180	4	8	26	190		21			56	105	33	1
59.01	Салат из свеклы с чесноком	.050	1	5	5	67		5			17	20	19	1
519	Напиток из шиповника	.200	1		27	107		240			14	4	4	6
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
109.01	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114					23	94	29	2
МлПолд														
4004.01	Творожок "Растишка"	.100/шт	6	3	15	115								
590	Печенье	.050/2 шт	4	5	37	208					14	45	10	1
515	Молоко кипяченое	.200	6	6	9	116		3			240	180	28	
112.2	Банан	.200	3		45	182		20			16	56	84	1

Индивидуальный предприниматель Гребнева Елена Николаевна

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
МлЗавтр														
404.3	Птица отварная	.090	21	18	2	272		1			28	145	18	2
291.01	Макаронные изделия отварные	.180	6	7	38	238					9	43	10	1
107.01	Огурец сол. порционно	.030				4		1			7	7	4	
494	Чай с лимоном	.207			15	60		3			21	18	11	2
108.02	Хлеб пшеничный 30 г.	.030	2		15	71					6	19	4	
109.02	Хлеб ржаной 30 г.	.030	2		12	57					11	47	15	1
МлОбед														
67	Борщ с капустой и картофелем	.250/010	6	9	11	159		13	1		64	105	43	2
349.02	Тефтели рыбные	.070/030	9	5	11	127		1			20	114	19	1
423.01	Капуста тушеная	.180	4	7	17	154		33	1		100	77	39	2
7.01	Салат из моркови	.050	1	5	5	66		2	4		22	24	17	1
617.01	Напиток витаминизированный	.200			19	74		28			8		4	5
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
109.01	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114					23	94	29	2
МлПолд														
517	Йогурт фруктовый 2,5 % питьевой	.200	6	5	23	158								
576.02	Ватрушка "Лакомка"	.075	11	22	25	336					90	135	15	1
518.15	Сок "Малышам" (яблоко)	.200			24	96					180			
112.64	Яблоки	.150/1шт	1		17	69		19			24	16	13	3

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
МлЗавтр														
388.02	Тефтели из говядины в соусе	.060/025	9	8	8	140		3			14	104	15	1
414.01	Рис отварной	.180	4	7	41	256					1	73	23	1
4.01	Салат из капусты с морковью	.050	1	5	5	67		21			23	16	9	
501	Кофейный напиток с молоком (1й)	.200	3	3	20	117		1			125	90	15	
108.02	Хлеб пшеничный 30 г.	.030	2		15	71					6	19	4	
109.02	Хлеб ржаной 30 г.	.030	2		12	57					11	47	15	1
МлОбед														
153.2	Суп картофельный с рыбн. консерв.	.250	7	13	16	218		9	2		38	65	30	1
381.2	Котлеты говяжьи	.060	9	8	9	146					23	102	14	1
426.01	Картофель отварной	.180	3	8	29	210		25			17	95	35	1
49.01	Салат из квашенной капусты с яблок	.050	1	5	3	58		11			15	10	6	1
518.15	Сок "Малышам" (виноград)	.200			24	96					180			
108.01	Хлеб пшеничный 60 г.	.060	5		29	142					12	39	8	1
109.01	Хлеб ржаной 60 г.	.060	4	1	24	114					23	94	29	2
МлПолд														
517.1	Йогурт фруктовый 2,5 %	.125/1шт.	3	3	21	127								
339.01	Шанежка наливная с сыром	.075	9	8	36	259					184	142	18	1
4008	Молоко витаминизированное	.200	6	6	9	118		10			180	28		
112.1	Апельсин	.200	2		17	76		120			68	46	26	1