

ОМС-Лечебное питание

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Рацион: Завтрак 1-4 кл.

Сезон: осень, зима, весна, лето

День: 1

Возраст: Дети 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	4	5	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																					
14/2015	Масло (порциями) 10 (СОШ 2018)	10	0,08	7,25	0,13			66													
212/2015	Омлет с колбасой 150 (СОШ 2018)	150	16,92	24,42	2,77			298	0,16	0,23	264,46	0,69	100,15	261,00	21,62	2,98					
377/2015	Чай с лимоном 200/15/7 (СОШ 2018)	200/15/7	0,13	0,02	15,20			62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36					
покупное	Хлеб пшеничный 50 (СОШ 2018)	50	3,95	0,50	24,15			118	0,08		0,65	11,50	43,50	16,50	1,00						
покупное	Хлеб ржаной 30 (СОШ 2018)	30	1,98	0,36	10,02			52	0,05		0,42	10,50	47,40	14,10	1,17						
Итого за завтрак			23,06	32,55	52,27			596	0,29	3,06	304,46	1,88	138,75	359,30	54,62	5,53					
Итого содержание Ккал за день			92,24	292,95	209,08			594													

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

25%

ОМС-Лечебное питание

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Сезон: осень, зима, весна, лето

День: 2

Возраст: Дети 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	4	5	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																					
15/2015	Сыр (порциями) 15 (СОШ 2018)	15	3,94	3,99				51	0,01	0,10	31,00	0,06	150,00	90,00	8,25	0,10					
338/2015	Яблоко 130 (СОШ 2018)	130	0,52		12,74			61	0,04	13,00		0,26	20,80	14,30	11,70	2,86					
183/2015	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом 150/8	150/8	6,82	10,11	26,39			225	0,16	1,23	50,90	0,30	137,81	184,46	74,42	2,15					
382/2015	Какао с молоком 200 (СОШ 2018)	200	4,08	3,54	17,58			119	0,05	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48					
покупное	Хлеб пшеничный 40 (СОШ 2018)	40	3,16	0,40	19,32			94	0,06		0,52	9,20	34,80	13,20	0,80						
покупное	Хлеб ржаной 20 (СОШ 2018)	20	1,32	0,24	6,68			35	0,04		0,28	7,00	31,60	9,40	0,78						
Итого за завтрак			19,84	18,80	82,71			585	0,36	15,92	106,30	1,42	477,03	479,72	138,31	7,17					
Итого содержание Ккал за день			79,36	169,20	330,84			579													

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

25%

ОМС-Лечебное питание

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Сезон: осень, зима, весна, лето

День: 3

Возраст: Дети 7-10 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	4	5	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																					
209/2015	Яйца варенные (СОШ 2018)	1	6,35	5,75	0,35			79	0,04		125,00	0,30	27,50	96,00	6,00	1,25					
240/2015	Фрикадельки рыбные с соусом сметанно-томатным 50/30	50/30	6,41	2,19	6,14			70	0,06	0,66	19,44	0,30	29,04	88,34	20,82	0,60					
334/2016	Рис отварной с овощами 150 (СОШ 2018)	150	3,47	4,96	31,30			184	0,05	0,90		0,23	13,05	83,10	29,25	0,66					
378/2015	Чай с молоком 150/50/15 (СОШ 2018)	150/50/15	1,52	1,35	15,90			81	0,04	1,33	10,00		126,60	92,80	15,40	0,41					
покупное	Хлеб пшеничный 50 (СОШ 2018)	50	3,95	0,50	24,15			118	0,08		0,65	11,50	43,50	16,50	1,00						
покупное	Хлеб ржаной 30 (СОШ 2018)	30	1,98	0,36	10,02			52	0,05		0,42	10,50	47,40	14,10	1,17						
Итого за завтрак			23,68	15,11	87,86			584	0,32	2,89	154,44	1,90	218,19	451,14	102,07	5,09					
Итого содержание Ккал за день			94,72	135,99	351,44			582													

25%

ОМС-Печеное питание

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
Рацион: Завтрак 1-4 кп.

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

№ рец.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 4						Сезон: осень, зима, весна, лето					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	Б	Ж	У		7	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
Завтрак														
14/2015	Масло (порциями) 10 (СОШ 2018)	10	0,08	7,25	0,13	66	0,08	40,00	0,11	2,40	3,00			0,02
254/2016	Пудинг из творога с яблоками с молоком спущенным 130/20	130/20	19,19	13,19	30,38	324	0,08	100,10	0,48	214,85	265,63	31,24		1,59
377/2015	Чай с лимоном 200/15/7 (СОШ 2018)	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62		2,83	0,01	14,20	4,40	2,40		0,36
покупное	Хлеб пшеничный 40 (СОШ 2018)	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06		0,52	9,20	34,80	13,20		0,80
покупное	Хлеб ржаной 20 (СОШ 2018)	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04		0,28	7,00	31,60	9,40		0,78
Итого за Завтрак			23,88	21,10	71,71	581	0,18	4,76	140,10	1,40	247,65	339,43		3,55
Итого содержание Ккал за день			95,52	189,90	286,84	572								

ОМС-Печеное питание

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
Рацион: Завтрак 1-4 кп.

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

№ рец.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 5						Сезон: осень, зима, весна, лето					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	Б	Ж	У		7	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
Завтрак														
15/2015	Сыр (порциями) 15 (СОШ 2018)	15	3,94	3,99		51	0,01	0,10	31,00	0,06	150,00	90,00		8,25
338/2015	Яблоко 130 (СОШ 2018)	130	0,52	0,52	12,74	61	0,04	13,00	0,26	20,80	14,30	11,70		2,86
173/2015	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом 150/8	150/8	6,24	10,20	28,23	231	0,14	0,72	43,10	0,47	112,34	176,39		53,12
379/2015	Кофейный напиток с молоком 200 (СОШ 2018)	200	3,16	2,68	15,94	101	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00		14,00
покупное	Хлеб пшеничный 40 (СОШ 2018)	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06		0,52	9,20	34,80	13,20		0,80
покупное	Хлеб ржаной 30 (СОШ 2018)	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05		0,42	10,50	47,40	14,10		1,17
Итого за Завтрак			19,00	18,15	86,25	590	0,34	15,12	94,10	1,73	428,62	452,89		114,37
Итого содержание Ккал за день			76	163,35	345,00	584								

ОМС-Печеное питание

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Рацион: Завтрак 1-4 кп.

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

№ рец.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	День: 6						Сезон: осень, зима, весна, лето					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
1	2	3	Б	Ж	У		7	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
Завтрак														
209/2015	Яйца вареные (СОШ 2018)	1	6,35	5,75	0,35	79	0,04	125,00	0,30	27,50	96,00	6,00		1,25
271/2015	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным 50/30	50/30	7,30	10,10	7,16	148	0,09	0,52	11,85	1,50	17,17	74,01		12,96
205/2015	Макаронны отварные с овощами 150 (СОШ 2018)	150	5,17	5,99	28,52	188	0,07	2,71	3,14	19,41	50,88	17,34		1,03
376/2015	Чай с сахаром 200/15 (СОШ 2018)	200/15	0,07	0,02	15,00	60		0,03						
покупное	Хлеб пшеничный 30 (СОШ 2018)	30	2,37	0,30	14,49	71	0,05		0,39	6,90	26,10	9,90		0,60
покупное	Хлеб ржаной 20 (СОШ 2018)	20	1,32	0,24	6,68	35	0,04		0,28	7,00	31,60	9,40		0,78
Итого за Завтрак			22,58	22,40	72,20	581	0,29	3,26	136,85	5,61	89,08	281,39		5,12
Итого содержание Ккал за день			90,32	201,60	288,80	581								

25%

25%

25%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Завтрак 1-4 кл.

День: 1

Сезон: осень, зима, весна, лето

Неделя: 2

Возраст: Дети 7-10 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У	4	5		6	7	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
14/2015	Масло (порциями) 10 (СОШ 2018)	10	0,08	7,25	0,13			66			40,00	0,11	2,40	3,00			0,02			
211/2015	Омлет с сыром 150 (СОШ 2018)	150	17,92	29,42	2,55			347	0,10	0,32	363,00	0,82	261,50	312,25			21,82	2,75		
377/2015	Чай с лимоном 200/15/7 (СОШ 2018)	200/15/7	0,13	0,02	15,20			62		2,83		0,01	14,20	4,40			2,40	0,36		
покупное	Хлеб пшеничный 30 (СОШ 2018)	30	2,37	0,30	14,49			71	0,05			0,39	6,90	26,10			9,90	0,60		
покупное	Хлеб ржаной 20 (СОШ 2018)	20	1,32	0,24	6,68			35	0,04			0,28	7,00	31,60			9,40	0,78		
Итого за завтрак			21,82	37,23	39,05			581	0,19	3,15	403,00	1,61	292,00	377,35			43,52	4,51		
Итого содержание Ккал за день			87,28	335,07	156,20			579												

ОМС-Лечебное питание

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Завтрак 1-4 кл.

День: 2

Сезон: осень, зима, весна, лето

Неделя: 2

Возраст: Дети 7-10 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У	4	5		6	7	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
209/2015	Яйца вареные (СОШ 2018)	1	6,35	5,75	0,35			79	0,04		125,00	0,30	27,50	96,00			6,00	1,25		
338/2015	Яблоко 130 (СОШ 2018)	130	0,52	0,52	12,74			61	0,04	13,00		0,26	20,80	14,30			11,70	2,86		
181/2015	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом 150/8	150/8	4,59	8,40	24,29			192	0,06	0,88	45,50	0,40	100,45	88,79			15,23	0,35		
379/2015	Кофейный напиток с молоком 200 (СОШ 2018)	200	3,16	2,68	15,94			101	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00			14,00	0,13		
покупное	Хлеб пшеничный 40 (СОШ 2018)	40	3,16	0,40	19,32			94	0,06			0,52	9,20	34,80			13,20	0,80		
покупное	Хлеб ржаной 30 (СОШ 2018)	30	1,98	0,36	10,02			52	0,05			0,42	10,50	47,40			14,10	1,17		
Итого за завтрак			19,76	18,11	82,66			579	0,29	15,18	190,50	1,90	294,23	371,29			74,23	6,56		
Итого содержание Ккал за день			79,04	162,99	330,64			573												

ОМС-Лечебное питание

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Завтрак 1-4 кл.

День: 3

Сезон: осень, зима, весна, лето

Неделя: 2

Возраст: Дети 7-10 лет

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У	4	5		6	7	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
15/2015	Сыр (порциями) 15 (СОШ 2018)	15	3,94	3,99				51	0,01	0,10	31,00	0,06	150,00	90,00			8,25	0,10		
224/2015	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	130/20	16,55	17,90	41,36			393	0,10	1,14	79,30	2,89	210,72	246,68			38,18	1,16		
376/2015	Чай с сахаром 200/15 (СОШ 2018)	200/15	0,07	0,02	15,00			60		0,03			11,10	2,80			1,40	0,28		
покупное	Хлеб пшеничный 20 (СОШ 2018)	20	1,58	0,20	9,66			47	0,03			0,26	4,60	17,40			6,60	0,40		
покупное	Хлеб ржаной 20 (СОШ 2018)	20	1,32	0,24	6,68			35	0,04			0,28	7,00	31,60			9,40	0,78		
Итого за завтрак			23,46	22,35	72,70			586	0,18	1,27	110,30	3,49	383,42	388,48			63,83	2,72		
Итого содержание Ккал за день			93,84	201,15	290,80			586												

25%

25%

25%

ОМС-Лечебное питание
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Завтрак 1-4 кл.

День: 4

Неделя: 2

Сезон: осень, зима, весна, лето

Возраст: дети 7-10 лет

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

№ п/п	Применение блюд	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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
14/2015	Масло (порциями) 10 (СОШ 2018)	10	0,08	7,25	0,13	66			40,00	0,11	2,40	3,00		0,02		
239/2015	Терфели рыбные 50/30 (СОШ 2018)	50/30	6,61	6,44	9,41	122	0,06	1,15	14,80	2,74	51,05	97,90	16,28	0,50		
334/2016	Рис отварной с овощами 150 (СОШ 2018)	150	3,47	4,96	31,30	184	0,05	0,90		0,23	13,05	83,10	29,25	0,66		
377/2015	Чай с лимоном 200/15/7 (СОШ 2018)	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62		2,83		0,01	14,20	4,40	2,40	0,36		
покупное	Хлеб пшеничный 40 (СОШ 2018)	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
покупное	Хлеб ржаной 30 (СОШ 2018)	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05			0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за завтрак			15,43	19,43	85,38	580	0,22	4,88	54,80	4,03	100,40	270,60	75,23	3,51		
Итого содержание ккал за день			61,72	174,87	341,52	578										

ОМС-Лечебное питание

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
Рацион: Завтрак 1-4 кл.

День: 5

Неделя: 2

Сезон: осень, зима, весна, лето

Возраст: дети 7-10 лет

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

№ п/п	Применение блюд	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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
7/2015	Бутерброд горячий с сыром 40 (хлеб) (СОШ 2018)	40	4,82	2,94	11,87	94		0,05	25,20	0,05	120,00	72,00	6,60	0,09		
294/2015	Котлеты рубленые из птицы (окорока) с соусом сметанным	50/30	8,33	10,35	9,98	166	0,06	0,45	46,54	1,56	36,73	46,27	12,08	0,92		
180/2016	Каша рассыпчатая гречневая с овощами 150 (СОШ 2018)	150	7,86	1,53	35,32	187	0,19	0,60		0,58	18,60	191,30	128,10	4,19		
378/2015	Чай с молоком 150/50/15 (СОШ 2018)	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81	0,04	1,33	10,00		126,60	92,80	15,40	0,41		
покупное	Хлеб ржаной 30 (СОШ 2018)	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05			0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за завтрак			24,51	16,53	83,09	580	0,34	2,43	81,74	2,61	312,43	449,77	176,28	6,78		
Итого содержание ккал за день			98,04	148,77	332,36	579										

ОМС-Лечебное питание

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
Рацион: Завтрак 1-4 кл.

День: 6

Неделя: 2

Сезон: осень, зима, весна, лето

Возраст: дети 7-10 лет

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

№ п/п	Применение блюд	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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
15/2015	Сыр (порциями) 15 (СОШ 2018)	15	3,94	3,99		51	0,01	0,10	31,00	0,06	150,00	90,00	8,25	0,10		
338/2015	Яблоко 150 (СОШ 2018)	150	0,60	0,60	14,70	71	0,04	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30		
182/2015	Каша жидкая молочная рисовая с маслом 150/8 (СОШ 2018)	150/8	3,83	8,40	25,07	192	0,05	0,88	45,50	0,16	97,69	103,76	22,59	0,35		
382/2015	Какао с молоком 200 (СОШ 2018)	200	4,08	3,54	17,58	119	0,05	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48		
покупное	Хлеб пшеничный 40 (СОШ 2018)	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80		
покупное	Хлеб ржаной 30 (СОШ 2018)	30	1,98	0,36	10,02	52	0,05			0,42	10,50	47,40	14,10	1,17		
Итого за завтрак			17,59	17,29	86,69	579	0,26	17,57	100,90	1,46	443,61	417,02	92,98	6,20		
Итого содержание ккал за день			70,36	156,61	346,76	573										

25%

25%

25%