

СОГЛАСОВАНО

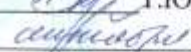
Директор школы


Е. В. Сتيبوروا
« 01 »  2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор


Т. Ю. Бабаева
« 01 »  2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ 15 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

МАОУ Старской СОШ

осенне-зимний период

(возрастной категории 7-11 лет, в т.ч. учащихся с ОВЗ)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школы

День: понедельник

Сезон: 01.01-02.28 (Зима)

Неделя: 1

Возраст: Школы

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Зима)	30			1	7		7,5			4	8	6	
243	Сосиски отварные (Зима)	52	5	14	1	154	0,1		0,05		12	70	8	1
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8	1
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Печенье	16	4		24	119								
Итого за Завтрак			18	22	83	625	0,3	10,5	0,26		52	159	37	4
Обед														
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4	
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25	1
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14	1
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27	1
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			22	32	124	877	0,3	25,8	338,04		99	311	89	4
Итого за день			40	54	207	1502	0,6	36,3	338,3		151	470	126	8

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школы

День: вторник

Сезон: 01.01-02.28 (Зима)

Неделя: 1

Возраст: Школы

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/20	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14	1
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	120/20	17	23	36	437	0,1	0,1	0,2		125	195	20	1
382	Какао с молоком.	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31	1
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2	
Итого за Завтрак			29	34	84	772	0,1	1,7	0,43		450	442	67	3
Обед														
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34	2
290	Птица тушенная в соусе	50/50	12	7	9	160		2,6	7,47		14	66	12	1
302	Каша гречневая рассыпчатая.	120	14	7	62	382	0,4		0,04		29	342	228	8
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12	1
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4	
Итого за Обед			37	21	135	908	0,8	21	209,01		106	563	298	12
Итого за день			66	55	219	1680	0,9	22,7	209,44		556	1005	365	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школы

День: среда

Сезон: 01.01-02.28 (Зима)

Неделя: 1

Возраст: Школы

№ реп.	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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14
312	Пюре картофельное.	150	2	4	8	95	0,1	3,6	2,6		26	56	19
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Зефир в шоколаде	25											
Итого за Завтрак			16	26	64	577	0,3	9,1	139,02		74	213	52
Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22
265	Плов из свинины	50/150	22	23	37	442	0,1	5,3	213,55		19	270	55
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			29	29	89	739	0,3	35,8	414,5		91	379	95
Итого за день			45	55	153	1316	0,6	44,9	553,52		165	592	147

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школы

День: четверг

Сезон: 01.01-02.28 (Зима)

Неделя: 1

Возраст: Школы

№ реп.	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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Печенье	16	4		24	119							
Итого за Завтрак			37	24	133	912	0,5	3,5	0,18		76	592	317
Обед													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28
243	Сосиски отварные	52	5	14	1	154	0,1		0,05		12	70	8
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8
348	Компот из изюма.	200			1	4						1	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			19	27	77	648	0,4	10,4	203,12		89	314	64
Итого за день			56	51	210	1560	0,9	13,9	203,3		165	906	381

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школы

День: пятница

Сезон: 01.01-02.28 (Зима)

Неделя: 1

Возраст: Школы

№ 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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
278	Тефтели мясные (1-й вариант)	55	5	5	9	101		3,3	0,1		7	56	10
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	зефир	25											
Итого за Завтрак			12	12	78	470	0,1	11	0,17		41	188	57
Обед													
111	Суп с макаронными изделиями	250	3	5	16	121		1,4	0,03		10	30	9
288	Птица отварная	50	7	6	2	102		0,7	4,47		12	38	5
331	Соус с томатом	30	1		5	26		2,7	0,12		1	9	4
312	Пюре картофельное.	150	2	4	8	95	0,1	3,6	2,6		26	56	19
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			18	16	89	609	0,2	8,5	7,29		83	201	55
Итого за день			30	28	167	1079	0,3	19,5	7,46		124	389	112

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школы

День: понедельник

Сезон: 01.01-02.28 (Зима)

Неделя: 2

Возраст: Школы

№ 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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
243	Сосиски отварные	52	5	14	1	154	0,1		0,05		12	70	8
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2
Итого за Завтрак			15	21	67	534	0,3	3,2	0,1		57	171	36
Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18
302	Каша гречневая рассыпчатая.	120	14	7	62	382	0,4		0,04		29	342	228
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			33	27	117	859	0,6	33,8	201,12		116	574	286
Итого за день			48	48	184	1393	0,9	37	201,22		173	745	322

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школы

День: вторник

Сезон: 01.01-02.28 (Зима)

Неделя: 2

Возраст: Школы

№ 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	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
288	Птица отварная	50/30	11	10	3	163		1,1	7,15		20	60	9
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Зефир в шоколаде	32											
Итого за Завтрак			18	17	72	532	0,1	8,8	7,22		54	192	56
Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
111	Суп с макаронными изделиями	250	3	5	16	121		1,4	0,03		10	30	9
234	Котлеты рыбные	75	9	8	5	127	0,1	0,5	4,95		15	113	18
312	Пюре картофельное.	150	2	4	8	95	0,1	3,6	2,6		26	56	19
344	Компот из свежих яблок	200			6	23		0,8			1	1	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			19	18	64	522	0,3	13,9	7,58		84	266	69
Итого за день			37	35	136	1054	0,4	22,7	14,8		138	458	125

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школы

День: среда

Сезон: 01.01-02.28 (Зима)

Неделя: 2

Возраст: Школы

№ 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	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/10	4	3	9	85		0,2	0,05		116	73	8
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром (Дружба)	200	6	10	26	214	0,1	2	0,1		186	173	34
300	Чай с сахаром	200/15			16	61		0,1			6	9	5
338	Яблоки	120			12	56		8,4	6		19	13	11
Итого за Завтрак			10	13	63	416	0,1	10,7	6,15		327	268	58
Обед													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	250	2		6	35	0,1	25			58	105	35
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34
265	Плов из свинины	35/100	15	15	25	299	0,1	3,6	144,14		13	183	37
300	Чай с сахаром	200/15			16	61		0,1			6	9	5
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
Итого за Обед			28	22	95	697	0,6	39,5	345,64		133	440	127
Итого за день			38	35	158	1113	0,7	50,2	351,79		460	708	185

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школы

День: четверг

Сезон: 01.01-02.28 (Зима)

Неделя: 2

Возраст: Школы

№ 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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	50	7	12	7	167			0,05		13	76	11
312	Пюре картофельное.	150	2	4	8	95	0,1	3,6	2,6		26	56	19
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2
Итого за Завтрак			13	18	67	508	0,2	6,7	2,72		79	202	50
Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25
267	Шницель натуральный рубленый	75	17	23	8	307	0,1		0,16		22	177	25
309,02	Макаронные изделия отварные	100	4	4	20	139			0,05		6	25	6
376	Чай с сахаром.	200			14	53					3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			28	32	84	752	0,3	27,9	201,76		103	324	80
Итого за день			41	50	151	1260	0,5	34,6	204,48		182	526	130

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школы

День: пятница

Сезон: 01.01-02.28 (Зима)

Неделя: 2

Возраст: Школы

№ 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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
256	мясо тушеное	50/50	8	17	8	204			0,05		7	83	12
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
475	Печенье 30	16	1		8	38							
Итого за Завтрак			30	27	122	855	0,5	0,2	0,1		68	552	311
Обед													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			23	33	128	909	0,3	12,8	339,49		93	394	92
Итого за день			53	60	250	1764	0,8	13	339,59		161	946	403

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школы

День: понедельник

Сезон: 01.01-02.28 (Зима)

Неделя: 3

Возраст: Школы

№ 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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
243	Сосиски отварные	52	5	14	1	154	0,1		0,05		12	70	8
309	Макаронаты отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
475	Печенье 30	16	1		8	38							
Итого за Завтрак			15	20	67	524	0,3	3,2	0,1		52	162	34
Обед													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25
279	Тефтели мясные (2-й вариант)	110	10	10	17	198	0,1	6,3	0,2		12	113	22
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285
348	Компот из изюма.	200			1	4						1	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			35	24	138	930	0,7	29,7	201,8		123	664	352
Итого за день			50	44	205	1454	1	32,9	201,9		175	826	386

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школы

День: вторник

Сезон: 01.01-02.28 (Зима)

Неделя: 3

Возраст: Школы

№ 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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/20	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	120/20	17	23	36	437	0,1	0,1	0,2		125	195	20
376	Чай с сахаром.	200			14	53					3	4	2
Итого за Завтрак			24	29	65	632	0,1	0,4	0,28		322	321	36
Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			29	28	111	810	0,5	15,6	301,7		84	307	79
Итого за день			53	57	176	1442	0,6	16	301,98		406	628	115

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Школы

День: среда

Сезон: 01.01-02.28 (Зима)

Неделя: 3

Возраст: Школы

№ 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	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
290	Птица тушенная в соусе	40/40	10	6	7	128		2,1	5,98		11	53	9
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Зефир	25											
Итого за Завтрак			31	16	114	745	0,5	5,3	6,03		79	535	312
Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22
259	Жаркое по-домашнему	50/125	16	18	18	302	0,2	23,2	3,12		21	207	44
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			23	24	86	665	0,4	61,1	204,14		100	330	90
Итого за день			54	40	200	1410	0,9	66,4	210,17		179	865	402

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Школы

День: четверг

Сезон: 01.01-02.28 (Зима)

Неделя: 3

Возраст: Школы

№ 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	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
251	Поджарка из свинины	50/15	15	19	3	242	0,1	5,5	0,2		22	159	24
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2
Итого за Завтрак			25	28	68	633	0,3	5,7	0,27		60	247	48
Обед													
103	Суп из овощей	250	2	5	9	103	0,1	10,2	0,94		36	55	22
268,01	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	55	8	13	8	183			0,05		15	84	12
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			19	25	100	719	0,2	10,4	1,06		87	283	79
Итого за день			44	53	168	1352	0,5	16,1	1,33		147	530	127

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Школы

День: пятница

Сезон: 01.01-02.28 (Зима)

Неделя: 3

Возраст: Школы

№ 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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
259	Жаркое по-домашнему	50/125	16	18	18	302	0,2	23,2	3,12		21	207	44
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Вафли	16	1	2	10	59			0,01		6	12	2
Итого за Завтрак			20	21	57	500	0,3	26,4	3,13		59	274	64
Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			25	34	117	893	0,4	17,3	339,49		93	344	75
Итого за день			45	55	174	1393	0,7	43,7	342,62		152	618	139
Итого за период			700	720	2758	20772	10,3	469,9	3481,9		3334	10212	3465
Среднее значение за период			38,9	40	153,2	1154	0,6	26,1	193,4		185,2	567,3	192,5

Составил: _____ Филина Ирина

Утвердил: _____

М.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школы

День: понедельник

Сезон: 02.29-09.30 ()

Неделя: 1

Возраст: Школы

№ 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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Печенье	16	4		24	119							
Итого за Завтрак			13	8	81	464	0,2	3	0,21		36	81	23
Обед													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			22	32	124	877	0,3	25,8	338,04		99	311	89
Итого за день			35	40	205	1341	0,5	28,8	338,25		135	392	112

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школы

День: вторник

Сезон: 02.29-09.30 ()

Неделя: 1

Возраст: Школы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веще- (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/20	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	120/20	17	23	36	437	0,1	0,1	0,2		125	195	20
382	Какао с молоком.	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2
Итого за Завтрак			29	34	84	772	0,1	1,7	0,43		450	442	67
Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34
290	Птица тушенная в соусе	50/50	12	7	9	160		2,6	7,47		14	66	12
302	Каша гречневая рассыпчатая.	120	14	7	62	382	0,4		0,04		29	342	228
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			37	21	135	908	0,8	21	209,01		106	563	298
Итого за день			66	55	219	1680	0,9	22,7	209,44		556	1005	365

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школы

День: среда

Сезон: 02.29-09.30 ()

Неделя: 1

Возраст: Школы

№ реп.	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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14
312	Пюре картофельное.	150	2	4	8	95	0,1	3,6	2,6		26	56	19
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Зефир в шоколаде	25											
Итого за Завтрак			16	26	64	577	0,3	9,1	139,02		74	213	52
Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22
265	Плов из свинины	50/150	22	23	37	442	0,1	5,3	213,55		19	270	55
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			29	29	89	739	0,3	35,8	414,5		91	379	95
Итого за день			45	55	153	1316	0,6	44,9	553,52		165	592	147

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школы

День: четверг

Сезон: 02.29-09.30 ()

Неделя: 1

Возраст: Школы

№ реп.	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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Печенье	16	4		24	119							
Итого за Завтрак			37	24	133	912	0,5	3,5	0,18		76	592	317
Обед													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28
243	Сосиски отварные	52	5	14	1	154	0,1		0,05		12	70	8
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8
348	Компот из изюма.	200			1	4						1	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			19	27	77	648	0,4	10,4	203,12		89	314	64
Итого за день			56	51	210	1560	0,9	13,9	203,3		165	906	381

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школы

День: пятница

Сезон: 02.29-09.30 ()

Неделя: 1

Возраст: Школы

№ реп.	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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
278	Тефтели мясные (1-й вариант)	55	5	5	9	101		3,3	0,1		7	56	10
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	зефир	25											
Итого за Завтрак			12	12	78	470	0,1	11	0,17		41	188	57
Обед													
111	Суп с макаронными изделиями	250	3	5	16	121		1,4	0,03		10	30	9
288	Птица отварная	50	7	6	2	102		0,7	4,47		12	38	5
331	Соус с томатом	30	1		5	26		2,7	0,12		1	9	4
312	Пюре картофельное.	150	2	4	8	95	0,1	3,6	2,6		26	56	19
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			18	16	89	609	0,2	8,5	7,29		83	201	55
Итого за день			30	28	167	1079	0,3	19,5	7,46		124	389	112

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школы

День: понедельник

Сезон: 02.29-09.30 ()

Неделя: 2

Возраст: Школы

№ реп.	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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
243	Сосиски отварные	52	5	14	1	154	0,1		0,05		12	70	8
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2
Итого за Завтрак			15	21	67	534	0,3	3,2	0,1		57	171	36
Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18
302	Каша гречневая рассыпчатая.	120	14	7	62	382	0,4		0,04		29	342	228
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			33	27	117	859	0,6	33,8	201,12		116	574	286
Итого за день			48	48	184	1393	0,9	37	201,22		173	745	322

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школы

День: вторник

Сезон: 02.29-09.30 ()

Неделя: 2

Возраст: Школы

№ 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	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
288	Птица отварная	50/30	11	10	3	163		1,1	7,15		20	60	9
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Зефир в шоколаде	32											
Итого за Завтрак			18	17	72	532	0,1	8,8	7,22		54	192	56
Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
111	Суп с макаронными изделиями	250	3	5	16	121		1,4	0,03		10	30	9
234	Котлеты рыбные	75	9	8	5	127	0,1	0,5	4,95		15	113	18
312	Пюре картофельное.	150	2	4	8	95	0,1	3,6	2,6		26	56	19
344	Компот из свежих яблок	200			6	23		0,8			1	1	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			19	18	64	522	0,3	13,9	7,58		84	266	69
Итого за день			37	35	136	1054	0,4	22,7	14,8		138	458	125

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школы

День: среда

Сезон: 02.29-09.30 ()

Неделя: 2

Возраст: Школы

№ 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	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/10	4	3	9	85		0,2	0,05		116	73	8
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром (Дружба)	200	6	10	26	214	0,1	2	0,1		186	173	34
300	Чай с сахаром	200/15			16	61		0,1			6	9	5
338	Яблоки	120			12	56		8,4	6		19	13	11
Итого за Завтрак			10	13	63	416	0,1	10,7	6,15		327	268	58
Обед													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	250	2		6	35	0,1	25			58	105	35
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34
265	Плов из свинины	35/100	15	15	25	299	0,1	3,6	144,14		13	183	37
300	Чай с сахаром	200/15			16	61		0,1			6	9	5
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
Итого за Обед			28	22	95	697	0,6	39,5	345,64		133	440	127
Итого за день			38	35	158	1113	0,7	50,2	351,79		460	708	185

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школы

День: четверг

Сезон: 02.29-09.30 ()

Неделя: 2

Возраст: Школы

№ 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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	50	7	12	7	167			0,05		13	76	11
312	Пюре картофельное.	150	2	4	8	95	0,1	3,6	2,6		26	56	19
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2
Итого за Завтрак			13	18	67	508	0,2	6,7	2,72		79	202	50
Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25
267	Шницель натуральный рубленый	75	17	23	8	307	0,1		0,16		22	177	25
309,02	Макаронные изделия отварные	100	4	4	20	139			0,05		6	25	6
376	Чай с сахаром.	200			14	53					3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			28	32	84	752	0,3	27,9	201,76		103	324	80
Итого за день			41	50	151	1260	0,5	34,6	204,48		182	526	130

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школы

День: пятница

Сезон: 02.29-09.30 ()

Неделя: 2

Возраст: Школы

№ 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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
256	мясо тушеное	50/50	8	17	8	204			0,05		7	83	12
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
475	Печенье 30	16	1		8	38							
Итого за Завтрак			30	27	122	855	0,5	0,2	0,1		68	552	311
Обед													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			23	33	128	909	0,3	12,8	339,49		93	394	92
Итого за день			53	60	250	1764	0,8	13	339,59		161	946	403

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школы

День: понедельник

Сезон: 02.29-09.30 ()

Неделя: 3

Возраст: Школы

№ 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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
243	Сосиски отварные	52	5	14	1	154	0,1		0,05		12	70	8
309	Макаронаты отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
475	Печенье 30	16	1		8	38							
Итого за Завтрак			15	20	67	524	0,3	3,2	0,1		52	162	34
Обед													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25
279	Тефтели мясные (2-й вариант)	110	10	10	17	198	0,1	6,3	0,2		12	113	22
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285
348	Компот из изюма.	200			1	4						1	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			35	24	138	930	0,7	29,7	201,8		123	664	352
Итого за день			50	44	205	1454	1	32,9	201,9		175	826	386

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школы

День: вторник

Сезон: 02.29-09.30 ()

Неделя: 3

Возраст: Школы

№ 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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/20	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	120/20	17	23	36	437	0,1	0,1	0,2		125	195	20
376	Чай с сахаром.	200			14	53					3	4	2
Итого за Завтрак			24	29	65	632	0,1	0,4	0,28		322	321	36
Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			29	28	111	810	0,5	15,6	301,7		84	307	79
Итого за день			53	57	176	1442	0,6	16	301,98		406	628	115

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Школы

День: среда

Сезон: 02.29-09.30 ()

Неделя: 3

Возраст: Школы

№ 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	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
290	Птица тушенная в соусе	40/40	10	6	7	128		2,1	5,98		11	53	9
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	зефир	25											
Итого за Завтрак			31	16	114	745	0,5	5,3	6,03		79	535	312
Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22
259	Жаркое по-домашнему	50/125	16	18	18	302	0,2	23,2	3,12		21	207	44
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			23	24	86	665	0,4	61,1	204,14		100	330	90
Итого за день			54	40	200	1410	0,9	66,4	210,17		179	865	402

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Школы

День: четверг

Сезон: 02.29-09.30 ()

Неделя: 3

Возраст: Школы

№ 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	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
251	Поджарка из свинины	50/15	15	19	3	242	0,1	5,5	0,2		22	159	24
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2
Итого за Завтрак			25	28	68	633	0,3	5,7	0,27		60	247	48
Обед													
103	Суп из овощей	250	2	5	9	103	0,1	10,2	0,94		36	55	22
268,01	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	55	8	13	8	183			0,05		15	84	12
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			19	25	100	719	0,2	10,4	1,06		87	283	79
Итого за день			44	53	168	1352	0,5	16,1	1,33		147	530	127

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Школы

День: пятница

Сезон: 02.29-09.30 ()

Неделя: 3

Возраст: Школы

№ 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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
259	Жаркое по-домашнему	50/125	16	18	18	302	0,2	23,2	3,12		21	207	44
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Вафли	16	1	2	10	59			0,01		6	12	2
Итого за Завтрак			20	21	57	500	0,3	26,4	3,13		59	274	64
Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			25	34	117	893	0,4	17,3	339,49		93	344	75
Итого за день			45	55	174	1393	0,7	43,7	342,62		152	618	139
Итого за период			695	706	2756	20611	10,2	462,4	3481,8		3318	10134	3451
Среднее значение за период			38,6	39,2	153,1	1145,1	0,6	25,7	193,4		184,3	563	191,7

Составил: _____ Филина Ирина

Утвердил: _____

М.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школы

День: понедельник

Сезон: 10.01-12.31 (Зима)

Неделя: 1

Возраст: Школы

№ 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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры) (Зима)	30			1	7		7,5			4	8	6
243	Сосиски отварные (Зима)	52	5	14	1	154	0,1		0,05		12	70	8
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8
377	Чай с лимоном.	200/15/7			15	59		2,9	0,14		6	6	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Печенье	16	4		24	119							
Итого за Завтрак			18	22	83	625	0,3	10,5	0,26		52	159	37
Обед													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			22	32	124	877	0,3	25,8	338,04		99	311	89
Итого за день			40	54	207	1502	0,6	36,3	338,3		151	470	126

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школы

День: вторник

Сезон: 10.01-12.31 (Зима)

Неделя: 1

Возраст: Школы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веще- (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/20	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	120/20	17	23	36	437	0,1	0,1	0,2		125	195	20
382	Какао с молоком.	200	4	4	25	145		1,3	0,15		126	116	31
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2
Итого за Завтрак			29	34	84	772	0,1	1,7	0,43		450	442	67
Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34
290	Птица тушенная в соусе	50/50	12	7	9	160		2,6	7,47		14	66	12
302	Каша гречневая рассыпчатая.	120	14	7	62	382	0,4		0,04		29	342	228
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			37	21	135	908	0,8	21	209,01		106	563	298
Итого за день			66	55	219	1680	0,9	22,7	209,44		556	1005	365

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школы

День: среда

Сезон: 10.01-12.31 (Зима)

Неделя: 1

Возраст: Школы

№ 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	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14
312	Пюре картофельное.	150	2	4	8	95	0,1	3,6	2,6		26	56	19
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Зефир в шоколаде	25											
Итого за Завтрак			16	26	64	577	0,3	9,1	139,02		74	213	52
Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22
265	Плов из свинины	50/150	22	23	37	442	0,1	5,3	213,55		19	270	55
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			29	29	89	739	0,3	35,8	414,5		91	379	95
Итого за день			45	55	153	1316	0,6	44,9	553,52		165	592	147

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школы

День: четверг

Сезон: 10.01-12.31 (Зима)

Неделя: 1

Возраст: Школы

№ 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	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Печенье	16	4		24	119							
Итого за Завтрак			37	24	133	912	0,5	3,5	0,18		76	592	317
Обед													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28
243	Сосиски отварные	52	5	14	1	154	0,1		0,05		12	70	8
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8
348	Компот из изюма.	200			1	4						1	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			19	27	77	648	0,4	10,4	203,12		89	314	64
Итого за день			56	51	210	1560	0,9	13,9	203,3		165	906	381

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школы

День: пятница

Сезон: 10.01-12.31 (Зима)

Неделя: 1

Возраст: Школы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веще- (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
278	Тефтели мясные (1-й вариант)	55	5	5	9	101		3,3	0,1		7	56	10
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	зефир	25											
Итого за Завтрак			12	12	78	470	0,1	11	0,17		41	188	57
Обед													
111	Суп с макаронными изделиями	250	3	5	16	121		1,4	0,03		10	30	9
288	Птица отварная	50	7	6	2	102		0,7	4,47		12	38	5
331	Соус с томатом	30	1		5	26		2,7	0,12		1	9	4
312	Пюре картофельное.	150	2	4	8	95	0,1	3,6	2,6		26	56	19
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			18	16	89	609	0,2	8,5	7,29		83	201	55
Итого за день			30	28	167	1079	0,3	19,5	7,46		124	389	112

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школы

День: понедельник

Сезон: 10.01-12.31 (Зима)

Неделя: 2

Возраст: Школы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веще- (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
243	Сосиски отварные	52	5	14	1	154	0,1		0,05		12	70	8
309	Макароны отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2
Итого за Завтрак			15	21	67	534	0,3	3,2	0,1		57	171	36
Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18
302	Каша гречневая рассыпчатая.	120	14	7	62	382	0,4		0,04		29	342	228
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			33	27	117	859	0,6	33,8	201,12		116	574	286
Итого за день			48	48	184	1393	0,9	37	201,22		173	745	322

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школы

День: вторник

Сезон: 10.01-12.31 (Зима)

Неделя: 2

Возраст: Школы

№ 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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
288	Птица отварная	50/30	11	10	3	163		1,1	7,15		20	60	9
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Зефир в шоколаде	32											
Итого за Завтрак			18	17	72	532	0,1	8,8	7,22		54	192	56
Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
111	Суп с макаронными изделиями	250	3	5	16	121		1,4	0,03		10	30	9
234	Котлеты рыбные	75	9	8	5	127	0,1	0,5	4,95		15	113	18
312	Пюре картофельное.	150	2	4	8	95	0,1	3,6	2,6		26	56	19
344	Компот из свежих яблок	200			6	23		0,8			1	1	1
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			19	18	64	522	0,3	13,9	7,58		84	266	69
Итого за день			37	35	136	1054	0,4	22,7	14,8		138	458	125

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школы

День: среда

Сезон: 10.01-12.31 (Зима)

Неделя: 2

Возраст: Школы

№ 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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	20/10	4	3	9	85		0,2	0,05		116	73	8
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром (Дружба)	200	6	10	26	214	0,1	2	0,1		186	173	34
300	Чай с сахаром	200/15			16	61		0,1			6	9	5
338	Яблоки	120			12	56		8,4	6		19	13	11
Итого за Завтрак			10	13	63	416	0,1	10,7	6,15		327	268	58
Обед													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	250	2		6	35	0,1	25			58	105	35
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34
265	Плов из свинины	35/100	15	15	25	299	0,1	3,6	144,14		13	183	37
300	Чай с сахаром	200/15			16	61		0,1			6	9	5
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
Итого за Обед			28	22	95	697	0,6	39,5	345,64		133	440	127
Итого за день			38	35	158	1113	0,7	50,2	351,79		460	708	185

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школы

День: четверг

Сезон: 10.01-12.31 (Зима)

Неделя: 2

Возраст: Школы

№ 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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
268	КОТЛЕТЫ ИЗ СВИНИНЫ	50	7	12	7	167			0,05		13	76	11
312	Пюре картофельное.	150	2	4	8	95	0,1	3,6	2,6		26	56	19
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2
Итого за Завтрак			13	18	67	508	0,2	6,7	2,72		79	202	50
Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25
267	Шницель натуральный рубленый	75	17	23	8	307	0,1		0,16		22	177	25
309,02	Макаронные изделия отварные	100	4	4	20	139			0,05		6	25	6
376	Чай с сахаром.	200			14	53					3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			28	32	84	752	0,3	27,9	201,76		103	324	80
Итого за день			41	50	151	1260	0,5	34,6	204,48		182	526	130

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школы

День: пятница

Сезон: 10.01-12.31 (Зима)

Неделя: 2

Возраст: Школы

№ 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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
256	мясо тушеное	50/50	8	17	8	204			0,05		7	83	12
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
475	Печенье 30	16	1		8	38							
Итого за Завтрак			30	27	122	855	0,5	0,2	0,1		68	552	311
Обед													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			23	33	128	909	0,3	12,8	339,49		93	394	92
Итого за день			53	60	250	1764	0,8	13	339,59		161	946	403

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школы

День: понедельник

Сезон: 10.01-12.31 (Зима)

Неделя: 3

Возраст: Школы

№ 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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
243	Сосиски отварные	52	5	14	1	154	0,1		0,05		12	70	8
309	Макаронаты отварные.	150	6	5	29	193	0,1		0,05		8	37	8
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
475	Печенье 30	16	1		8	38							
Итого за Завтрак			15	20	67	524	0,3	3,2	0,1		52	162	34
Обед													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2	4	13	97	0,1	20,3	201,55		40	52	25
279	Тефтели мясные (2-й вариант)	110	10	10	17	198	0,1	6,3	0,2		12	113	22
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285
348	Компот из изюма.	200			1	4						1	
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			35	24	138	930	0,7	29,7	201,8		123	664	352
Итого за день			50	44	205	1454	1	32,9	201,9		175	826	386

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Школы

День: вторник

Сезон: 10.01-12.31 (Зима)

Неделя: 3

Возраст: Школы

№ 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	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
19	БУТЕРБРОД С СЫРОМ.	30/20	7	6	15	142		0,3	0,08		194	122	14
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	120/20	17	23	36	437	0,1	0,1	0,2		125	195	20
376	Чай с сахаром.	200			14	53					3	4	2
Итого за Завтрак			24	29	65	632	0,1	0,4	0,28		322	321	36
Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	20	153	0,3	10,7	201,5		28	85	34
260	Гуляш из свинины	40/40	12	14	3	180		3,3	0,13		15	123	18
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			29	28	111	810	0,5	15,6	301,7		84	307	79
Итого за день			53	57	176	1442	0,6	16	301,98		406	628	115

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Школы

День: среда

Сезон: 10.01-12.31 (Зима)

Неделя: 3

Возраст: Школы

№ 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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
290	Птица тушенная в соусе	40/40	10	6	7	128		2,1	5,98		11	53	9
302	Каша гречневая рассыпчатая.	150	18	9	78	478	0,4		0,05		36	427	285
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	зефир	25											
Итого за Завтрак			31	16	114	745	0,5	5,3	6,03		79	535	312
Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	9	91	0,1	30,3	200,95		41	47	22
259	Жаркое по-домашнему	50/125	16	18	18	302	0,2	23,2	3,12		21	207	44
360	Кисель из повидла	200			30	116			0,07		6	10	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			23	24	86	665	0,4	61,1	204,14		100	330	90
Итого за день			54	40	200	1410	0,9	66,4	210,17		179	865	402

ООО "ОЛИМПИА"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Школы

День: четверг

Сезон: 10.01-12.31 (Зима)

Неделя: 3

Возраст: Школы

№ 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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
251	Поджарка из свинины	50/15	15	19	3	242	0,1	5,5	0,2		22	159	24
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Вафли	13	1	1	8	48					5	9	2
Итого за Завтрак			25	28	68	633	0,3	5,7	0,27		60	247	48
Обед													
103	Суп из овощей	250	2	5	9	103	0,1	10,2	0,94		36	55	22
268,01	БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ	55	8	13	8	183			0,05		15	84	12
304	Рис отварной.	150	4	6	40	227			0,07		5	82	27
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			19	25	100	719	0,2	10,4	1,06		87	283	79
Итого за день			44	53	168	1352	0,5	16,1	1,33		147	530	127

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Школы

День: пятница

Сезон: 10.01-12.31 (Зима)

Неделя: 3

Возраст: Школы

№ 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	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
71,01	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30			1	4		3			7	13	4
259	Жаркое по-домашнему	50/125	16	18	18	302	0,2	23,2	3,12		21	207	44
376	Чай с сахаром.	200/15			15	57		0,1			3	4	2
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Вафли	16	1	2	10	59			0,01		6	12	2
Итого за Завтрак			20	21	57	500	0,3	26,4	3,13		59	274	64
Обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	30			1	7		7,5			4	8	6
96	Рассольник Ленинградский	250	3	5	17	129	0,1	7,3	203		34	135	28
295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ птицы	75	11	21	11	280	0,1	0,9	36,42		14	102	14
309,02	Макаронные изделия отварные	150	6	7	29	208	0,1		0,07		8	37	8
349	Компот из смеси сухофруктов.	200			31	120		1,5	100		5	4	3
	Хлеб ржаной	30	3	1	13	78	0,1	0,1			22	38	12
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71					6	20	4
Итого за Обед			25	34	117	893	0,4	17,3	339,49		93	344	75
Итого за день			45	55	174	1393	0,7	43,7	342,62		152	618	139
Итого за период			700	720	2758	20772	10,3	469,9	3481,9		3334	10212	3465
Среднее значение за период			38,9	40	153,2	1154	0,6	26,1	193,4		185,2	567,3	192,5

Составил: _____ Филина Ирина

Утвердил: _____

М.П.