

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
1 046	Икра кабачковая г/п	60	0.75	4.2	4.2	57	0,04	14,68			16,46	17,36	9,95	0,47
134	Суп крестьянский с крупой	200	2.08	4.24	11.4	92.8	0,07	16,05	0,02		34,46	51,18	21,14	0,7
97	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.25	6.15	35.3	220.5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
79	Котлета «Геркулес» с соусом	90	11.4	12.8	10.5	208.71	0,15	0,93			36,78	217,43	45,68	3,17
153	Компот из сухофруктов	200	0.42	0.02	26.8	102.5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			23.9	27.7	118	821.73	0.43	56,85	0,06		135,33	373,53	123,71	6,93
Итого за день			23.9	27.7	118	821.73	0.43	56,85	0,06		135,33	373,53	123,71	6,93

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
3	Салат Картофельный	60	5.4	7.39	5.03	108.41	0.04	6.75	0.01		10.5	25.2	11.1	0.41
43	Рассольник ленинградский	200	1.68	4.1	13.3	96.6	0.08	4.23	0.07		37.9	70.2	26	0.94
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4.86	3	23.1	178.25	0.11				12.3	75.3	51	1.7
437	Гуляш из курицы	100	12.7	18.1	23.9	211	0.14	9.2	0.4		28.4	329	47	4.94
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			28.8	32.8	109	790.48	0,38	16,09	40,47		102,47	351,16	120,89	6,19
Итого за день			28.8	32.8	109	790.48	0,38	16,09	40,47		102,47	351,16	120,89	6,19

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
1034	салат из свеклы с сыром	60	1.95	2.65	4.84	50.76	0.02	21.9			25.9	20	10.3	0.37
47	Суп картофельный с бобовыми	200	4.96	4.08	17.8	103.6	0.07	9.44	0.03		19.7	38.9	17	0.65
251	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.5	138	0.08	2.85	0.06		25.8	45	15.6	0.58
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	90	13.7	12.3	30	240.91	0.04	1.02	0.12		28	50.8	9.38	0.76
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			27.8	24.1	117	729.49	0,24	39,92	0,81		134,69	201,2	64,67	3,88
Итого за день			27.8	24.1	117	729.49	0,24	39,92	0,81		134,69	201,2	64,67	3,88

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
29	Салат из соленых огурцов с луком	60	0.5	3.02	1.11	33.6	0.02	21.9			25.9	20	10.3	0.37
41	Щи из свежей капусты с	200	7	7.6	6.6	123.4	0.04	14	0.63		37.8	38.3	16.6	0.64

284	Каша пшённная вязкая (гарнир)	150	5.03	5.86	28.7	150.85	0.07				11.7		17.5	0.58
7 041	Тефтели мясные с рисом в соусе	90	10.1	19.1	22	248.22	0.05				10.9	148	20.5	2.03
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед 1-4 класс			26.8	35.8	102	752.29	0,28	18,95	0,19		95,45	230,44	81	5,57
Итого за день			26.8	35.8	102	752.29	0,28	18,95	0,19		95,45	230,44	81	5,57

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
47	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,03	3	5,08	51,42	0,01	9,07	0,33		19,91	10,78	6,17	0,23
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,06	19,31	0,2		43,42	51,67	23,64	1,02
321	Плов из курицы	250	20,9	17,38	44,99	403,64	0,06	3,41	0,01		26,25		30,7	1,11
153	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			27,91	24,8	116,97	782,58	0,21	32,52	0,54		105,06	101,45	86,4	3,72
Итого за день			27,91	24,8	116,97	782,58	0,21	32,52	0,54		105,06	101,45	86,4	3,72

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
	горошек консервированный порционно г/п	60	1,8	0,3	4,38	34,8	0,04	14,68			16,46	17,36	9,95	0,47
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2	20,76	96	0,1	13,12	0,02		20,82	52,07	21,5	0,82
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6,18	4,25	24,56	152,97	0,15		0,05		17,93	82,97	30,34	0,98
75	Котлета Детская с соусом	90	10,1	18,4	7,3	227,4	0,09	1	0,05		28,96	183,11	23,66	2,73
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			24,84	25,19	101	707,39	0,44	28,9	0,12		101,42	382,75	98,25	6,53
Итого за день			24,84	25,19	101	707,39	0,44	28,9	0,12		101,42	382,75	98,25	6,53

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
21	Салат из свеклы с р/маслом	60	0,87	5,06	5,22	69	0,01	4,06	0,01		28,8	24,9	13,2	0,87
60	Уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10,8	2,88	10	105,6	0,08	12,8	0,04		22,6	55,9	17,5	0,83
97	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,3	220,5	0,03		0,04		4,72	19,6	4,46	0,44
191	Голубцы «Уралочка»	90	11,8	15,7	12,6	198,6	0,07		0,01		18		28	1,6
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,8	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			32,9	30	107	789,92	0,33	44,03	0,48		98,8	471,5	92,06	8,11
Итого за день			32,9	30	107	789,92	0,33	44,03	0,48		98,8	471,5	92,06	8,11

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
25	Салат Степной	60	0.84	4.34	5.46	46.32	0.02	21.9			25.9	20	10.3	0.37
65	Суп картофельный с клецками	200	2.68	2.68	29.7	99.8	0.04	0.59	0.4		36		7.09	0.65
120	Пюре из бобовых с маслом	150	12.5	6.17	31.5	229.5	0.19				39.2		35	2.75
34	Котлета Загадка курица с соусом	90	9.57	10.7	16.8	212.14	0.09	5.01	40.4		24.6	133	19.9	1.61
300	Чай с сахаром	200	0.2		14	56		0.1			5.25	8.24	4.4	0.87
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.32	0.03				6	19.5	4.2	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68		14.8	69.9	0.03				6	19.5	4.2	0.33
Итого за Обед 1-4 класс			29.7	24	127	783.98	0.41	25.55	0.54		142.48	237.85	95.75	7.9
Итого за день			29.7	24	127	783.98	0.41	25.55	0.54		142.48	237.85	95.75	7.9

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
1 039	Винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	0,04	5,25			13,06	26,91	11,03	0,46
43	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	4,23	0,07		37,91	70,17	26,02	0,94
94	Рис припущенный	150	3,64	4,31	33,04	179,55	0,03	16	0,02		2,35	50,9	17,85	0,6
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	90	13,7	12,29	30,01	240,91	0,04	1,02	0,12		27,95	50,75	9,38	0,76
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			24,12	27,05	123,93	790,8	0,25	26,6	0,21		98,52	245,97	77,08	4,29
Итого за день			24,12	27,05	123,93	790,8	0,25	26,6	0,21		98,52	245,97	77,08	4,29

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед 1-4 класс														
47	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	1,03	3	5,08	51,42	0,01	9,07	0,33		19,91	10,78	6,17	0,23
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,06	19,31	0,2		43,42	51,67	23,64	1,02
7 010	Жаркое по-домашнему	250	24,9	26,24	53,08	370,3	0,33	42,71	0,1		46,61	387,69	81,84	6,61
267	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,13		55			7		2	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Обед 1-4 класс			32,17	33,92	117,19	727,87	0,46	126,09	0,63		128,94	489,14	122,05	8,82
Итого за день			32,17	33,92	117,19	727,87	0,46	126,09	0,63		128,94	489,14	122,05	8,82