

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 г. Кондопога Республики Карелия
(МОУ СОШ № 1)

186220, Республика Карелия г. Кондопога, ул. Пролетарская, 14 тел. 8 (960) 2176150

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ООО «Гармония»
Алексеева Т.В.
« 08 » сентября 2021 года



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ СОШ № 1
Макарова Н.Н.
« 08 » сентября 2021 года



**Примерное меню питания
для обучающихся 1-4-х и 5-11-х классов
школьной столовой МОУ СОШ №1
на 2021/2022 учебный год**

Меню составил:

Директор ООО «Гармония»

Т.В.Алексеева

г.Кондопога, 2021г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню столовой

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Сборник Лапшиной В.Т. 2004г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11лет

№ 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														
297	Каша рассыпчатая пшениная молочная	200	7,44	8,8	35,2	249,6	0,18				129,2			1,18
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60					7,2			0,8
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
Итого за завтрак			16,07	21,98	73,39	543,44	1,71			0,11	198,74	0,95	2,53	2,58
Обед														
37	Салат из сырых овощей	60	0,9	2,46	2,52	36,6	0,018				11,39			0,3
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	3	4,5	20,1	135		25,13		0,54	156,25			
437	Гуляш из говядины	100	22,25	10,41	6,4	211,2	0,102	0,64	0,1	0,64	172,8	220,16	18,18	5,59
520	Пюре картофельное	150	3,2	6,9	31,06	159,86		30			5,8			1,35
638	Компот из кураги	200	3,2		46,8	194		5,6			24,46	6,16	5,04	1,2
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			34,07	24,67	124,68	814,66	1,62	61,37	0,1	1,23	405,7	226,32	23,22	9,44
Итого за день			50,14	46,65	198,07	1358,1	3,33	61,37	0,1	1,34	604,44	227,27	25,75	12,02
Итого за день			50,14	46,65	198,07	1358,1	3,33	61,37	0,1	1,34	604,44	227,27	25,75	12,02

Рацион: Меню столовой

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Вторник

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11лет

№ 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														
340	Омлет натуральный с маслом	200	17,75	26	3,07	317,33		0,04			106,04		15,87	2,6
2	Бутерброд с джемом	20/5/15	1,64	5,04	22,24	139,6	0,03	0,1			8			0,66
685	Чай с сахаром	200/15	0,07		15	60	0,04	0,03			0,03	22,13	1,4	0,28
Итого за завтрак			19,46	31,04	40,31	516,93	0,07	0,17			114,07	22,13	17,27	3,54
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,8		22,98			25,9			0,18
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96		8,09			18,16	52,91	23,27	0,88
492	Плов из куры	200	19,2	13,59	39,76	340,32	1,2	1,92			0,8		3,2	14,4
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			24,48	19,05	94,5	691,12	2,7	32,99		0,05	139,86	52,91	51,47	18,06
Итого за день			43,94	50,09	134,81	1208,05	2,77	33,16		0,05	253,93	75,04	68,74	21,6
Итого за день			43,94	50,09	134,81	1208,05	2,77	33,16		0,05	253,93	75,04	68,74	21,6

Рацион: Меню столовой

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

среда

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11лет

№ 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														
366	Запеканка из творога со сметаной	150/30	23,46	6,03	51,37	266,46	0,104	0,81	0,1	0,69	281,67		46,13	1,08
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60					7,2			0,8
1	Бутерброд с маслом	15/10	1	4,18	5,95	66	0,019				3,41			0,26
	Яблоки	100	0,13		4,65	30		4,67		0,09	7,11	4,89	3,55	0,45
Итого за завтрак			24,89	10,21	77,17	527,45	0,123	5,48	0,1	0,78	299,39	4,89	49,68	2,59
Обед														
20	Салат из свежих огурцов и помидоров с заправкой №615	60	0,42	4,44	1,74	48,6					9,62			0,26
139	Суп картофельный с горохом	200	5,4	4,8	21,6	146,6		26,73			14,74	47,29	17,62	0,6
388	Котлеты(биточки)рыбные	80	18,72	20,28	15,04	319,04		0,44			57,8			1,66
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
203	Картофель отварной	150	2,94	4,17	31,27	213,28	0,09				13,49			1,19
638	Компот из изюма	200			22	110		0,32			28,7			0,62
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			29,03	38,22	109,5	952,82	1,59	27,49		0,16	160,45	48,24	17,77	5,34
Итого за день			53,92	48,43	186,67	1480,27	1,713	32,97	0,1	0,94	459,84	53,13	67,45	7,93

Итого за день	53,92	48,43	186,67	1480,27	1,713	32,97	0,1	0,94	459,84	53,13	67,45	7,93
----------------------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-----	------	--------	-------	-------	------

Рацион: Меню столовой
Четверг

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: с 7 до 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
завтрак														
413	Сосиска отварная с маслом	80/5	9,78	15,56	1,28	183,6					42,5	140,25		1,96
332	Макароны отварные	150	5,1	7,5	35,32	202,5	0,2				1,2		5,55	0,45
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
693	Какао с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,06	1,69			163,15			1,3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23
Итого за завтрак			25,73	28,7	77,8	661,58	2,31	2,44	0,3		359,35	260,25	27,47	4,07
Обед														
109	Борщ со сметаной	200/10	1,86	6,6	10,86	110	0,04	6,54	0,1		40,48			0,92
423	Бефстроганов	80	6,69	17,65	15,1	233,86	0,08	1,02			21,94			0,66
509	Греча отварная	150	6,99	3,3	35,44	169,86					12,95			4,2
	Помидор свежий	100	0,2		0,8	24	0,8	5,6	3	0,9	0,3	26	1	1
636	Компот из мандаринов	200	0,2		8,6	35		6			7,68			0,09
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			17,46	27,95	88,65	631,52	2,42	19,16	3,1	0,95	118,35	26	1	7,87
Итого за день			43,19	56,65	166,45	1293,1	4,73	21,6	3,4	0,95	477,7	286,25	28,47	11,94
Итого за день			43,19	56,65	166,45	1293,1	4,73	21,6	3,4	0,95	477,7	286,25	28,47	11,94

Рацион: Меню столовой
Пятница

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: с 7 до 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
завтрак														
302	Каша молочная рисовая вязкая	200	3	1	31,6	218					131,85		30,36	
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
692	Кофейный напиток на молоке	200	5	7,2	57,4	304					92,84	68,08	13,52	0,2
	Киви	100	2	0,52	14,66	61	0,2	10	0,2	0,3	180	34	25	0,8
2	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,2	3,1	21	118								
Итого за завтрак			11,23	15,95	124,71	738,3	0,2	10	0,2	0,41	405,79	103,03	69,03	1,01
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром	60	0,92	4,92	4,24	97,2	0,012	2			126			0,56
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	2,35	1,92	18,14	214,14					0,09			63,29
436	Жаркое "По-Домашнему"	166/80	42,89	45,26	37,44	772,85		26,21			59,68		93,18	7,31
632	Компот из яблок	200	0,15		25,36	103,32		26,4			0,9			6,67
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			47,83	52,5	102,98	1265,51	1,512	54,61		0,05	221,67		93,18	78,83
Итого за день			59,06	68,45	227,69	2003,81	1,712	64,61	0,2	0,46	627,46	103,03	162,21	79,84

ООО "Школьник

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню столовой
Понедельник

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
Возраст: с 7 до 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
завтрак														
362	Пудинг из творога(запеченный) со сметаной	150/20	28,49	19,41	67,3	582,36	0,385				388,23			0,13
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42
685	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,64			60,3			0,08
	Банан	100	1,5		13,8	64	0,02	10		0,14	12,5	12,5	7,9	0,8
Итого за завтрак			37,49	30,23	101,84	854,78	0,455	10,64		0,14	522,27	12,5	7,9	1,43
Обед														
19	Салат из свежих помидоров с заправкой №615	60	0,45	2,25	2,4	32	0,024	8,45			7,87			0,35
139	Суп картофельный с горохом	200	5,4	4,8	21,6	146,6		26,73			14,74	47,29	17,62	0,6
451	Котлеты из говядины	80	18	14,58	14,5	262,5	0,08				32,66			1,29
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
511	Рис отварной.	150	3,72	3,54	37,62	201	0,2			5,33	86,67	560	180	6,67
638	Компот из изюма	200			22	110		0,32			28,7			0,62
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			29,12	29,7	115,97	867,4	1,804	35,5		5,49	206,74	608,24	197,77	10,54

Итого за день	66,61	59,93	217,81	1722,18	2,259	46,14		5,63	729,01	620,74	205,67	11,97
----------------------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--	------	--------	--------	--------	-------

Итого за день	66,61	59,93	217,81	1722,18	2,259	46,14		5,63	729,01	620,74	205,67	11,97
----------------------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--	------	--------	--------	--------	-------

Рацион: Меню столовой

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Вторник

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11лет

№ 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
завтрак														
304	Каша Боярская (из пшена с изюмом)	200	6,04	7,27	34,29	327,16	0,04				7,44			0,6
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
693	Какао с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,06	1,69			163,15			1,3
1	Бутерброд с маслом	15/10	1	4,18	5,95	66	0,019				3,41			0,26
Итого за завтрак			8,47	17,18	57,64	519,78	0,119	1,69		0,11	175,1	0,95	0,15	2,17
Обед														
124	Щи со сметаной	200/10	2,09	6,33	10,64	115,5	0,06	14,43	0,2	0,17	35,38	42,9	17,26	1,2
369	Рыба отварная, соус польский №606	100/30	22,4	18,4	15,88	256,5	0,09	4,5	1,1		13,1		10	10
520	Пюре картофельное	150	3,2	6,9	31,06	159,86		30			5,8			1,35
632	Компот из яблок	200	0,15		25,36	103,32		26,4			0,9			6,67
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			29,36	32,03	100,74	713,18	1,65	75,33	1,3	0,22	90,18	42,9	27,26	20,22
Итого за день			37,83	49,21	158,38	1232,96	1,769	77,02	1,3	0,33	265,28	43,85	27,41	22,39
Итого за день			37,83	49,21	158,38	1232,96	1,769	77,02	1,3	0,33	265,28	43,85	27,41	22,39

Рацион: Меню столовой

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Среда

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11лет

№ 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
завтрак														
461	Тефтели из говядины	80	7,56	12,17	10,18	180,43	0,036	1,29			19,96			0,76
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
509	Греча отварная	150	6,99	3,3	35,44	169,86					12,95			4,2
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
684	Чай витаминизированный	200	0,2		14	53		2,26			1,66			0,08
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23
Итого за завтрак			30,13	32,66	91,86	766,17	2,116	4,3	0,3	0,11	249,41	120,95	22,07	5,83
Обед														
40	Салат Витаминный	60	0,9	2,76	6,6	54,6	0,018	8,22			22,86			0,57
55	Свекольник	200	1,6	4,14	11,86	90,66	0,04	5,56			25,07			1,06
489	Рагу из курицы	200	9,14	13,71	29,71	291,43				1,03	38,86	217,14	48	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			13,76	21,01	80,77	638,69	1,558	13,78		1,08	181,79	217,14	73	4,23
Итого за день			43,89	53,67	172,63	1404,86	3,674	18,08	0,3	1,19	431,2	338,09	95,07	10,06
Итого за день			43,89	53,67	172,63	1404,86	3,674	18,08	0,3	1,19	431,2	338,09	95,07	10,06

Рацион: Меню столовой

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Четверг

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11лет

№ 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
завтрак														
333	Макароны с сыром	150/30	9,2	8,9	37,7	270	0,06	0,14			196,04			0,75
337	Яйцо вареное	20	2,5	2,1	0,2	31	0,175	0,15	0,1	1	37,5	78,5	23	1,15
692	Кофейный напиток на молоке	200	5	7,2	57,4	304					92,84	68,08	13,52	0,2
2	Бутерброд с джемом	15/5/20	1,64	5,04	22,24	139,6	0,03	0,1			8			0,66
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23
Итого за завтрак			21,54	23,28	137,01	820,76	2,265	0,39	0,1	1	334,38	146,58	39,69	2,99
Обед														
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,8		22,98			25,9			0,18
109	Борщ со сметаной	200/10	1,86	6,6	10,86	110	0,04	6,54	0,1		40,48			0,92
478	Запеканка картофельно-мясная с соусом	200	17,91	20,62	25,1	359,39	0,164				24,83			3,3
636	Компот из мандаринов	200	0,2		8,65	35		6			7,68			0,09
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			22,33	30,68	67,75	635,19	1,704	35,52	0,1	0,05	133,89			5,49
Итого за день			43,87	53,96	204,76	1455,95	3,969	35,91	0,2	1,05	468,27	146,58	39,69	8,48
Итого за день			43,87	53,96	204,76	1455,95	3,969	35,91	0,2	1,05	468,27	146,58	39,69	8,48

Рацион: Меню столовой

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Пятница

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11лет

№ 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
завтрак														
366	Запеканка из творога со сметаной	150/20	22,44	5,76	49,14	266,47	0,099	0,77	0,1	0,66	269,42		44,12	1,03
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42
	Сок яблочный 0,2	200	2		5,8	36							2	1,44
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23
Итого за завтрак			33,54	14,82	82,75	606,88	2,129	0,77	0,1	0,66	330,66		49,29	3,12
Обед														
71	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	0,03	5,18			23,23			0,68
142	Суп картофельный с рыбой	200	5,8	1,8	16,39	105		3,64		0,53	26,67	177,78	11,47	0,89
431	Печень "По-Строгановски" с соусом сметанным №600	50/30	19,46	13,2	2,26	206					16,08			6,85
534	Капуста тушеная	150	5,75	6,9	16,18	141	0,03	20,46			34,47		11,88	0,72
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			34,43	24,6	74,73	709	1,56	29,28		0,58	195,45	177,78	48,35	11,74
Итого за день			67,97	39,42	157,48	1315,88	3,689	30,05	0,1	1,24	526,11	177,78	97,64	14,86

Итого за смену: 485,16 497,88 1824,7 14161,49

Составил _____ Администратор Утвердил _____

М.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню столовой

День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

Сборник Лапшиной В.Т. 2004г

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11лет

№ 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
завтрак														
297	Каша рассыпчатая пшеничная молочная	200	7,44	8,8	35,2	249,6	0,18				129,2			1,18
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60					7,2			0,8
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
Итого за завтрак			16,07	21,98	73,39	543,44	1,71			0,11	198,74	0,95	2,53	2,58
Обед														
37	Салат из сырых овощей	60	0,9	2,46	2,52	36,6	0,018				11,39			0,3
132	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	3	4,5	20,1	135		25,13		0,54	156,25			
437	Гуляш из говядины	100	22,25	10,41	6,4	211,2	0,102	0,64	0,1	0,64	172,8	220,16	18,18	5,59
520	Пюре картофельное	150	3,2	6,9	31,06	159,86		30			5,8			1,35
638	Компот из кураги	200	3,2		46,8	194		5,6			24,46	6,16	5,04	1,2
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			34,07	24,67	124,68	814,66	1,62	61,37	0,1	1,23	405,7	226,32	23,22	9,44
Итого за день			50,14	46,65	198,07	1358,1	3,33	61,37	0,1	1,34	604,44	227,27	25,75	12,02
Итого за день			50,14	46,65	198,07	1358,1	3,33	61,37	0,1	1,34	604,44	227,27	25,75	12,02

Рацион: Меню столовой

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

№ 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
завтрак														
340	Омлет натуральный с маслом	200	17,75	26	3,07	317,33		0,04			106,04		15,87	2,6
2	Бутерброд с джемом	20/5/15	1,64	5,04	22,24	139,6	0,03	0,1			8			0,66
685	Чай с сахаром	200/15	0,07		15	60	0,04	0,03			0,03	22,13	1,4	0,28
Итого за завтрак			19,46	31,04	40,31	516,93	0,07	0,17			114,07	22,13	17,27	3,54
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,8		22,98			25,9			0,18
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96		8,09			18,16	52,91	23,27	0,88
492	Плов из курицы	200	19,2	13,59	39,76	340,32	1,2	1,92			0,8		3,2	14,4
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			24,48	19,05	94,5	691,12	2,7	32,99		0,05	139,86	52,91	51,47	18,06
Итого за день			43,94	50,09	134,81	1208,05	2,77	33,16		0,05	253,93	75,04	68,74	21,6
Итого за день			43,94	50,09	134,81	1208,05	2,77	33,16		0,05	253,93	75,04	68,74	21,6

Рацион: Меню столовой

День: среда

Сезон: Весенне-летний

№ 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
завтрак														
366	Запеканка из творога со сметаной	150/30	23,46	6,03	51,37	266,46	0,104	0,81	0,1	0,69	281,67		46,13	1,08
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60					7,2			0,8
1	Бутерброд с маслом	15/10	1	4,18	5,95	66	0,019				3,41			0,26
	Яблоки	100	0,13		4,65	30		4,67		0,09	7,11	4,89	3,55	0,45
Итого за завтрак			24,89	10,21	77,17	527,45	0,123	5,48	0,1	0,78	299,39	4,89	49,68	2,59
Обед														
20	Салат из свежих огурцов и помидоров с заправкой №615	60	0,42	4,44	1,74	48,6					9,62			0,26
139	Суп картофельный с горохом	200	5,4	4,8	21,6	146,6		26,73			14,74	47,29	17,62	0,6
388	Котлеты(биточки)рыбные	80	18,72	20,28	15,04	319,04		0,44			57,8			1,66
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
203	Картофель отварной	150	2,94	4,17	31,27	213,28	0,09				13,49			1,19
638	Компот из изюма	200			22	110		0,32			28,7			0,62
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			29,03	38,22	109,5	952,82	1,59	27,49		0,16	160,45	48,24	17,77	5,34
Итого за день			53,92	48,43	186,67	1480,27	1,713	32,97	0,1	0,94	459,84	53,13	67,45	7,93

Итого за день	53,92	48,43	186,67	1480,27	1,713	32,97	0,1	0,94	459,84	53,13	67,45	7,93
----------------------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	-----	------	--------	-------	-------	------

Рацион: Меню столовой
Четверг

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Возраст: с 7 до 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
завтрак														
413	Сосиска отварная с маслом	80/5	9,78	15,56	1,28	183,6					42,5	140,25		1,96
332	Макароны отварные	150	5,1	7,5	35,32	202,5	0,2				1,2		5,55	0,45
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
693	Какао с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,06	1,69			163,15			1,3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23
Итого за завтрак			25,73	28,7	77,8	661,58	2,31	2,44	0,3		359,35	260,25	27,47	4,07
Обед														
109	Борщ со сметаной	200/10	1,86	6,6	10,86	110	0,04	6,54	0,1		40,48			0,92
423	Бефстроганов	80	6,69	17,65	15,1	233,86	0,08	1,02			21,94			0,66
509	Греча отварная	150	6,99	3,3	35,44	169,86					12,95			4,2
	Помидор свежий	100	0,2		0,8	24	0,8	5,6	3	0,9	0,3	26	1	1
636	Компот из мандаринов	200	0,2		8,6	35		6			7,68			0,09
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			17,46	27,95	88,65	631,52	2,42	19,16	3,1	0,95	118,35	26	1	7,87
Итого за день			43,19	56,65	166,45	1293,1	4,73	21,6	3,4	0,95	477,7	286,25	28,47	11,94
Итого за день			43,19	56,65	166,45	1293,1	4,73	21,6	3,4	0,95	477,7	286,25	28,47	11,94

Рацион: Меню столовой
Пятница

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: Весенне-летний
Возраст: с 7 до 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
завтрак														
302	Каша молочная рисовая вязкая	200	3	1	31,6	218					131,85		30,36	
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
692	Кофейный напиток на молоке	200	5	7,2	57,4	304					92,84	68,08	13,52	0,2
	Киви	100	2	0,52	14,66	61	0,2	10	0,2	0,3	180	34	25	0,8
2	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,2	3,1	21	118								
Итого за завтрак			11,23	15,95	124,71	738,3	0,2	10	0,2	0,41	405,79	103,03	69,03	1,01
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром	60	0,92	4,92	4,24	97,2	0,012	2			126			0,56
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	2,35	1,92	18,14	214,14					0,09			63,29
436	Жаркое "По-Домашнему"	166/80	42,89	45,26	37,44	772,85		26,21			59,68		93,18	7,31
632	Компот из яблок	200	0,15		25,36	103,32		26,4			0,9			6,67
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			47,83	52,5	102,98	1265,51	1,512	54,61		0,05	221,67		93,18	78,83
Итого за день			59,06	68,45	227,69	2003,81	1,712	64,61	0,2	0,46	627,46	103,03	162,21	79,84

ООО "Школьник"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню столовой
Понедельник

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: Весенне-летний
Возраст: с 7 до 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
завтрак														
362	Пудинг из творога(запеченный) со сметаной	150/20	28,49	19,41	67,3	582,36	0,385				388,23			0,13
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42
685	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,64			60,3			0,08
	Банан	100	1,5		13,8	64	0,02	10		0,14	12,5	12,5	7,9	0,8
Итого за завтрак			37,49	30,23	101,84	854,78	0,455	10,64		0,14	522,27	12,5	7,9	1,43
Обед														
19	Салат из свежих помидоров с заправкой №615	60	0,45	2,25	2,4	32	0,024	8,45			7,87			0,35
139	Суп картофельный с горохом	200	5,4	4,8	21,6	146,6		26,73			14,74	47,29	17,62	0,6
451	Котлеты из говядины	80	18	14,58	14,5	262,5	0,08				32,66			1,29
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
511	Рис отварной.	150	3,72	3,54	37,62	201	0,2			5,33	86,67	560	180	6,67
638	Компот из изюма	200			22	110		0,32			28,7			0,62
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			29,12	29,7	115,97	867,4	1,804	35,5		5,49	206,74	608,24	197,77	10,54

Итого за день	66,61	59,93	217,81	1722,18	2,259	46,14		5,63	729,01	620,74	205,67	11,97
----------------------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--	------	--------	--------	--------	-------

Итого за день 66,61 59,93 217,81 1722,18 2,259 46,14 5,63 729,01 620,74 205,67 11,97

Рацион: Меню столовой

День: вторник

Сезон: Весенне-летний

Вторник

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 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
завтрак														
304	Каша Боярская (из пшена с изюмом)	200	6,04	7,27	34,29	327,16	0,04				7,44			0,6
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
693	Какао с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,06	1,69			163,15			1,3
1	Бутерброд с маслом	15/10	1	4,18	5,95	66	0,019				3,41			0,26
Итого за завтрак			8,47	17,18	57,64	519,78	0,119	1,69		0,11	175,1	0,95	0,15	2,17
Обед														
124	Щи со сметаной	200/10	2,09	6,33	10,64	115,5	0,06	14,43	0,2	0,17	35,38	42,9	17,26	1,2
369	Рыба отварная,соус польский №606	100/30	22,4	18,4	15,88	256,5	0,09	4,5	1,1		13,1		10	10
520	Пюре картофельное	150	3,2	6,9	31,06	159,86		30			5,8			1,35
632	Компот из яблок	200	0,15		25,36	103,32		26,4			0,9			6,67
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			29,36	32,03	100,74	713,18	1,65	75,33	1,3	0,22	90,18	42,9	27,26	20,22
Итого за день			37,83	49,21	158,38	1232,96	1,769	77,02	1,3	0,33	265,28	43,85	27,41	22,39
Итого за день			37,83	49,21	158,38	1232,96	1,769	77,02	1,3	0,33	265,28	43,85	27,41	22,39

Рацион: Меню столовой

День: среда

Сезон: Весенний-летний

Среда

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 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
завтрак														
461	Тефтели из говядины	80	7,56	12,17	10,18	180,43	0,036	1,29			19,96			0,76
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
509	Греча отварная	150	6,99	3,3	35,44	169,86					12,95			4,2
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
684	Чай витаминизированный	200	0,2		14	53		2,26			1,66			0,08
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23
Итого за завтрак			30,13	32,66	91,86	766,17	2,116	4,3	0,3	0,11	249,41	120,95	22,07	5,83
Обед														
40	Салат Витаминный	60	0,9	2,76	6,6	54,6	0,018	8,22			22,86			0,57
55	Свекольник	200	1,6	4,14	11,86	90,66	0,04	5,56			25,07			1,06
489	Рагу из курицы	200	9,14	13,71	29,71	291,43				1,03	38,86	217,14	48	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			13,76	21,01	80,77	638,69	1,558	13,78		1,08	181,79	217,14	73	4,23
Итого за день			43,89	53,67	172,63	1404,86	3,674	18,08	0,3	1,19	431,2	338,09	95,07	10,06
Итого за день			43,89	53,67	172,63	1404,86	3,674	18,08	0,3	1,19	431,2	338,09	95,07	10,06

Рацион: Меню столовой

День: четверг

Сезон: Весенне-летний

Четверг

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 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
завтрак														
333	Макароны с сыром	150/30	9,2	8,9	37,7	270	0,06	0,14			196,04			0,75
337	Яйцо вареное	20	2,5	2,1	0,2	31	0,175	0,15	0,1	1	37,5	78,5	23	1,15
692	Кофейный напиток на молоке	200	5	7,2	57,4	304					92,84	68,08	13,52	0,2
2	Бутерброд с джемом	15/5/20	1,64	5,04	22,24	139,6	0,03	0,1			8			0,66
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23
Итого за завтрак			21,54	23,28	137,01	820,76	2,265	0,39	0,1	1	334,38	146,58	39,69	2,99
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,8		22,98			25,9			0,18
109	Борщ со сметаной	200/10	1,86	6,6	10,86	110	0,04	6,54	0,1		40,48			0,92
478	Запеканка картофельно-мясная с соусом	200	17,91	20,62	25,1	359,39	0,164				24,83			3,3
636	Компот из мандаринов	200	0,2		8,65	35		6			7,68			0,09
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			22,33	30,68	67,75	635,19	1,704	35,52	0,1	0,05	133,89			5,49
Итого за день			43,87	53,96	204,76	1455,95	3,969	35,91	0,2	1,05	468,27	146,58	39,69	8,48
Итого за день			43,87	53,96	204,76	1455,95	3,969	35,91	0,2	1,05	468,27	146,58	39,69	8,48

Рацион: Меню столовой

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Пятница

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
366	Запеканка из творога со сметаной	150/20	22,44	5,76	49,14	266,47	0,099	0,77	0,1	0,66	269,42		44,12	1,03
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42
	Сок яблочный 0,2	200	2		5,8	36							2	1,44
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23
Итого за завтрак			33,54	14,82	82,75	606,88	2,129	0,77	0,1	0,66	330,66		49,29	3,12
Обед														
71	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	0,03	5,18			23,23			0,68
142	Суп картофельный с рыбой	200	5,8	1,8	16,39	105		3,64		0,53	26,67	177,78	11,47	0,89
431	Печень "По-Строгановски" с соусом сметанным №600	50/30	19,46	13,2	2,26	206					16,08			6,85
534	Капуста тушеная	150	5,75	6,9	16,18	141	0,03	20,46			34,47		11,88	0,72
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			34,43	24,6	74,73	709	1,56	29,28		0,58	195,45	177,78	48,35	11,74
Итого за день			67,97	39,42	157,48	1315,88	3,689	30,05	0,1	1,24	526,11	177,78	97,64	14,86

Итого за смену: 485,16 497,88 1824,7 14161,49

Составил _____ Администратор Утвердил _____

М.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню столовой

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

СБОРНИК Лапшина Т.В

Неделя: 1

Возраст: с 11до 18лет

№ 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
завтрак														
297	Каша рассыпчатая пшениная молочная	250	9,3	11	44	312	0,225				161,5			1,48
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60					7,2			0,8
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42
	Мандарин	100	0,8		11,25	53	0,09	16,1		0,2	35	8	11	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
Итого за завтрак			18,73	24,18	93,44	658,84	1,845	16,1		0,31	266,04	8,95	13,53	2,98
Обед														
37	Салат из сырых овощей	100	1,5	4,1	4,2	61	0,03				18,98			0,5
132	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,71	5,57	24,89	167,14		31,11		0,67	193,45			
437	Гуляш из говядины	80/80	22,25	10,41	6,4	211,2	0,102	0,64	0,1	0,64	172,8	220,16	18,18	5,59
520	Пюре картофельное	180	3,84	8,28	37,27	191,83		36			6,96			1,62
638	Компот из кураги	200	3,2		46,8	194		5,6			24,46	6,16	5,04	1,2
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			36,02	28,76	137,36	903,17	1,632	73,35	0,1	1,36	451,65	226,32	23,22	9,91
Итого за день			54,75	52,94	230,8	1562,01	3,477	89,45	0,1	1,67	717,69	235,27	36,75	12,89
Итого за день			54,75	52,94	230,8	1562,01	3,477	89,45	0,1	1,67	717,69	235,27	36,75	12,89

Рацион: Меню столовой

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Вторник

Неделя: 1

Возраст: с 11до 18лет

№ 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
завтрак														
340	Омлет натуральный с маслом	250	22,18	32,5	3,83	396,67		0,05			132,55		19,83	3,25
2	Бутерброд с джемом	20/5/15	1,64	5,04	22,24	139,6	0,03	0,1			8			0,66
685	Чай с сахаром	200/15	0,07		15	60	0,04	0,03			0,03	22,13	1,4	0,28
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
Итого за завтрак			32,54	41,57	60,05	763,39	1,62	0,93	0,3		293,08	142,13	42,36	4,49
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88		38,3			43,17			0,3
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120		10,11			22,7	66,14	29,09	1,1
492	Плов из кури	250	24	16,98	49,7	425,4	1,5	2,4			1		4	18
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			30,42	24,98	112,2	835,4	3	50,81		0,05	161,87	66,14	58,09	22
Итого за день			62,96	66,55	172,25	1598,79	4,62	51,74	0,3	0,05	454,95	208,27	100,45	26,49
Итого за день			62,96	66,55	172,25	1598,79	4,62	51,74	0,3	0,05	454,95	208,27	100,45	26,49

Рацион: Меню столовой

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

среда

Неделя: 1

Возраст: с 11до 18лет

№ 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
завтрак														
366	Запеканка из творога со сметаной	250/30	28,56	7,34	62,54	452,2	0,126	0,98	0,1	0,84	342,9		56,15	1,32
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60					7,2			0,8
1	Бутерброд с маслом	15/10	1	4,18	5,95	66	0,019				3,41			0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
Итого за завтрак			32,26	11,55	98,29	635,32	1,645	0,98	0,1	0,84	353,51		58,53	2,55
Обед														
20	Салат из свежих огурцов и помидоров с заправкой №615	100	0,7	7,4	2,9	81					16,03			0,43
139	Суп картофельный с горохом	250	6,75	6	27	183,25		33,41			18,43	59,11	22,03	0,75
388	Котлеты(биточки)рыбные	100	23,4	25,35	18,8	398,8		0,55			72,25			2,07
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
203	Картофель отварной	180	3,53	5	37,52	255,94	0,108				16,19			1,43
638	Компот из изюма	200			22	110		0,32			28,7			0,62

	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			35,93	48,28	126,07	1144,29	1,608	34,28		0,16	187,7	60,06	22,18	6,31
Итого за день			68,19	59,83	224,36	1779,61	3,253	35,26	0,1	1	541,21	60,06	80,71	8,86
Итого за день			68,19	59,83	224,36	1779,61	3,253	35,26	0,1	1	541,21	60,06	80,71	8,86

Рацион: Меню столовой

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Четверг

Неделя: 1

Возраст: с 11до 18лет

№ 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
завтрак														
413	Сосиска отварная с маслом	100/5	12,08	19,22	1,58	226,8					52,5	173,25		2,42
332	Макароны отварные	180	6,12	9	42,38	243	0,24				1,44		6,66	0,54
693	Какао с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,06	1,69			163,15			1,3
	Груша	100	0,4		10,7	42	0,02	5		0,36	19	16	12	3,3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23
Итого за завтрак			23,2	29,86	91,48	677,28	2,32	6,69		0,36	236,09	189,25	21,83	7,79
Обед														
109	Борщ со сметаной	250/10	2,3	8,17	13,45	136,19	0,05	8,1	0,1		50,12			1,14
423	Бефстроганов	100	8,36	22,06	18,88	292,32	0,1	1,28			27,42			0,82
509	Греча отварная	180	8,39	3,96	42,53	203,83					15,54			5,04
	Помидор свежий	20	0,2		0,8	4,8	0,8	5,6	3	0,9	0,3	26	1	1
636	Компот из мандаринов	200	0,2		8,65	35		6			7,68			0,09
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			20,97	34,59	102,11	750,14	2,45	20,98	3,1	0,95	136,06	26	1	9,09
Итого за день			44,17	64,45	193,59	1427,42	4,77	27,67	3,1	1,31	372,15	215,25	22,83	16,88
Итого за день			44,17	64,45	193,59	1427,42	4,77	27,67	3,1	1,31	372,15	215,25	22,83	16,88

Рацион: Меню столовой

День: пятница

Сезон: Осенне-зимний

Пятница

Неделя: 1

Возраст: с 11до 18лет

№ 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
завтрак														
302	Каша молочная рисовая вязкая	250	3,75	1,25	39,5	272,5					164,81		37,95	
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
692	Кофейный напиток на молоке	200	5	7,2	57,4	304					92,84	68,08	13,52	0,2
	Киви	100	2	0,52	14,66	61	0,2	10	0,2	0,3	180	34	25	0,8
2	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,2	3,1	21	118								
Итого за завтрак			11,98	16,2	132,61	792,8	0,2	10	0,2	0,41	438,75	103,03	76,62	1,01
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром	100	1,53	8,2	7,07	162	0,02	3,33			210			0,93
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	2,87	2,35	22,17	261,73					0,11			77,35
436	Жаркое"По-Домашнему"	166/80	42,89	45,26	37,44	772,85		26,21			59,68		93,18	7,31
632	Компот из яблок	200	0,15		25,36	103,32		26,4			0,9			6,67
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			48,96	56,21	109,84	1377,9	1,52	55,94		0,05	305,69		93,18	93,26
Итого за день			60,94	72,41	242,45	2170,7	1,72	65,94	0,2	0,46	744,44	103,03	169,8	94,27

ООО "Гармония"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню столовой

День: понедельник

Сезон: Осенне-зимний

Понедельник

Неделя: 2

Возраст: с 11до 18лет

№ 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
завтрак														
362	Пудинг из творога(запеченный) со сметаной	250/20	34,97	23,83	82,6	714,71	0,473				476,46			0,16
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42
685	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,64			60,3			0,08
	Банан	100	1,5		13,8	64	0,02	10		0,14	12,5	12,5	7,9	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
Итого за завтрак			46,37	34,68	131,74	1044,25	2,043	10,64		0,14	610,5	12,5	10,28	1,63
Обед														
19	Салат из свежих помидоров с заправкой №615	100	0,75	3,75	4	53,33	0,04	14,09			13,12			0,59
139	Суп картофельный с горохом	250	6,75	6	27	183,25		33,41			18,43	59,11	22,03	0,75
451	Котлеты из говядины	100	22,5	18,23	18,13	328,13	0,1				40,83			1,61
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01

511	Рис отварной.	180	4,46	4,25	45,14	241,2	0,24			6,4	104	672	216	8
638	Компот из изюма	200			22	110		0,32			28,7			0,62
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			36,01	36,76	134,12	1031,21	1,88	47,82		6,56	241,18	732,06	238,18	12,58
Итого за день			82,38	71,44	265,86	2075,46	3,923	58,46		6,7	851,68	744,56	248,46	14,21

Итого за день	82,38	71,44	265,86	2075,46	3,923	58,46		6,7	851,68	744,56	248,46	14,21
----------------------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--	-----	--------	--------	--------	-------

Рацион: Меню столовой

День: вторник

Сезон: Осенне-зимний

Вторник

Неделя: 2

Возраст: с 11до 18лет

№ 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
завтрак														
304	Каша Боярская (из пшена с изюмом)	250	7,55	9,09	42,86	408,95	0,05				9,3			0,75
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
693	Какао с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,06	1,69			163,15			1,3
1	Бутерброд с маслом	15/10	1	4,18	5,95	66	0,019				3,41			0,26
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
Итого за завтрак			18,63	23,03	85,19	768,69	1,679	2,44	0,3	0,11	329,46	120,95	21,28	2,62
Обед														
124	Щи со сметаной	250/10	2,59	7,84	13,17	143	0,074	17,87	0,2	0,21	43,8	53,11	21,37	1,49
369	Рыба отварная,соус польский №606	100/30	22,4	18,4	15,88	256,5	0,09	4,5	1,1		13,1		10	10
520	Пюре картофельное	180	3,84	8,28	37,27	191,83		36			6,96			1,62
632	Компот из яблок	200	0,15		25,36	103,32		26,4			0,9			6,67
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			30,5	34,92	109,48	772,65	1,664	84,77	1,3	0,26	99,76	53,11	31,37	20,78
Итого за день			49,13	57,95	194,67	1541,34	3,343	87,21	1,6	0,37	429,22	174,06	52,65	23,4
Итого за день			49,13	57,95	194,67	1541,34	3,343	87,21	1,6	0,37	429,22	174,06	52,65	23,4

Рацион: Меню столовой

День: среда

Сезон: Осенне-зимний

Среда

Неделя: 2

Возраст: с 11до 18лет

№ 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
завтрак														
461	Тефтели из говядины	100	9,44	15,21	12,72	225,53	0,044	1,61			24,96			0,96
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
509	Греча отварная	180	8,39	3,96	42,53	203,83					15,54			5,04
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42
685	Чай с сахаром	200/15	0,07		15	60	0,04	0,03			0,03	22,13	1,4	0,28
	Киви	200	4	1,04	29,32	122	0,4	20	0,4	0,6	360	68	50	1,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23
Итого за завтрак			31,03	33,4	127,43	864,24	2,514	21,64	0,4	0,71	462,87	91,08	54,72	8,54
Обед														
40	Салат Витаминный	100	1,5	4,6	11	91	0,03	13,7			38,1			0,95
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120		10,11			22,7	66,14	29,09	1,1
489	Рагу из курицы	250	11,43	17,14	37,14	364,29				1,29	48,57	271,43	60	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			17,95	24,64	101,74	777,29	1,53	23,81		1,34	204,37	337,57	114,09	4,65
Итого за день			48,98	58,04	229,17	1641,53	4,044	45,45	0,4	2,05	667,24	428,65	168,81	13,19
Итого за день			48,98	58,04	229,17	1641,53	4,044	45,45	0,4	2,05	667,24	428,65	168,81	13,19

Рацион: Меню столовой

День: четверг

Сезон: Осенне-зимний

Четверг

Неделя: 2

Возраст: с 11до 18лет

№ 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
завтрак														
333	Макароны с сыром	180/30	10,73	10,38	43,98	315	0,07	0,16			228,71			0,88
337	Яйцо вареное	20	2,5	2,1	0,2	31	0,175	0,15	0,1	1	37,5	78,5	23	1,15
692	Кофейный напиток на молоке	200	5	7,2	57,4	304					92,84	68,08	13,52	0,2
2	Бутерброд с джемом	15/5/20	1,64	5,04	22,24	139,6	0,03	0,1			8			0,66
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23
Итого за завтрак			23,07	24,76	143,29	865,76	2,275	0,41	0,1	1	367,05	146,58	39,69	3,12
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88		38,3			43,17			0,3
109	Борщ со сметаной	250/10	2,3	8,17	13,45	136,19	0,05	8,1	0,1		50,12			1,14
478	Запеканка картофельно-мясная с соусом	250	22,39	25,78	31,37	449,24	0,205				31,04			4,13
636	Компот из мандаринов	200	0,2		8,65	35		6			7,68			0,09
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			27,81	39,45	80,17	786,43	1,755	52,4	0,1	0,05	167,01			6,66
Итого за день			50,88	64,21	223,46	1652,19	4,03	52,81	0,2	1,05	534,06	146,58	39,69	9,78

Итого за день			50,88	64,21	223,46	1652,19	4,03	52,81	0,2	1,05	534,06	146,58	39,69	9,78	
Рацион: Меню столовой			День: пятница				Сезон: Осенне-зимний								
Пятница			Неделя: 2				Возраст: с 11до 18лет								
№ 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															
366	Запеканка из творога со сметаной	250/20	27,54	7,07	60,3	436,05	0,122	0,95	0,1	0,81	330,66		54,15	1,27	
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42	
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13	
685	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,64			60,3			0,08	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23	
Итого за завтрак			44,49	21,93	104,89	830,63	2,222	2,34	0,4	0,81	604,7	120	76,07	2,13	
Обед															
71	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	0,03	5,18			23,23			0,68	
142	Суп картофельный с рыбой	250	7,25	2,25	20,49	131,25		4,55		0,66	33,34	222,23	14,34	1,11	
431	Печень "По-Строгановски" с соусом сметанным №600	80/30	26,76	18,15	3,11	283,25					22,11			9,42	
534	Капуста тушеная	180	6,9	8,28	19,42	169,2	0,036	24,55			41,36		14,26	0,86	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6	
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1	
Итого за Обед			44,33	31,38	82,92	840,7	1,566	34,28		0,71	215,04	222,23	53,6	14,67	
Итого за день			88,82	53,31	187,81	1671,33	3,788	36,62	0,4	1,52	819,74	342,23	129,67	16,8	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню столовой

День: понедельник

Сезон: Весенне-
летний

СБОРНИК Лапшина Т.В

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 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
завтрак														
297	Каша рассыпчатая пшениая молочная	250	9,3	11	44	312	0,225				161,5			1,48
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60					7,2			0,8
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42
	Мандарин	100	0,8		11,25	53	0,09	16,1		0,2	35	8	11	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
Итого за завтрак			18,73	24,18	93,44	658,84	1,845	16,1		0,31	266,04	8,95	13,53	2,98
Обед														
37	Салат из сырых овощей	100	1,5	4,1	4,2	61	0,03				18,98			0,5
132	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	3,71	5,57	24,89	167,14		31,11		0,67	193,45			
437	Гуляш из говядины	80/80	22,25	10,41	6,4	211,2	0,102	0,64	0,1	0,64	172,8	220,16	18,18	5,59
520	Пюре картофельное	180	3,84	8,28	37,27	191,83		36			6,96			1,62
638	Компот из кураги	200	3,2		46,8	194		5,6			24,46	6,16	5,04	1,2
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			36,02	28,76	137,36	903,17	1,632	73,35	0,1	1,36	451,65	226,32	23,22	9,91
Итого за день			54,75	52,94	230,8	1562,01	3,477	89,45	0,1	1,67	717,69	235,27	36,75	12,89
Итого за день			54,75	52,94	230,8	1562,01	3,477	89,45	0,1	1,67	717,69	235,27	36,75	12,89

Рацион: Меню столовой

День: вторник

Сезон: Весенне=летний

Вторник

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 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
завтрак														
340	Омлет натуральный с маслом	250	22,18	32,5	3,83	396,67		0,05			132,55		19,83	3,25
2	Бутерброд с джемом	20/5/15	1,64	5,04	22,24	139,6	0,03	0,1			8			0,66
685	Чай с сахаром	200/15	0,07		15	60	0,04	0,03			0,03	22,13	1,4	0,28
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
Итого за завтрак			32,54	41,57	60,05	763,39	1,62	0,93	0,3		293,08	142,13	42,36	4,49
Обед														
43	Салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88		38,3			43,17			0,3
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120		10,11			22,7	66,14	29,09	1,1
492	Плов из куры	250	24	16,98	49,7	425,4	1,5	2,4			1		4	18
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			30,42	24,98	112,2	835,4	3	50,81		0,05	161,87	66,14	58,09	22
Итого за день			62,96	66,55	172,25	1598,79	4,62	51,74	0,3	0,05	454,95	208,27	100,45	26,49
Итого за день			62,96	66,55	172,25	1598,79	4,62	51,74	0,3	0,05	454,95	208,27	100,45	26,49

Рацион: Меню столовой

День: среда

Сезон: Весенне=летний

среда

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 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
завтрак														
366	Запеканка из творога со сметаной	250/30	28,56	7,34	62,54	452,2	0,126	0,98	0,1	0,84	342,9		56,15	1,32
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60					7,2			0,8
1	Бутерброд с маслом	15/10	1	4,18	5,95	66	0,019				3,41			0,26
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
Итого за завтрак			32,26	11,55	98,29	635,32	1,645	0,98	0,1	0,84	353,51		58,53	2,55
Обед														
20	Салат из свежих огурцов и помидоров с заправкой №615	100	0,7	7,4	2,9	81					16,03			0,43
139	Суп картофельный с горохом	250	6,75	6	27	183,25		33,41			18,43	59,11	22,03	0,75
388	Котлеты(биточки)рыбные	100	23,4	25,35	18,8	398,8		0,55			72,25			2,07
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
203	Картофель отварной	180	3,53	5	37,52	255,94	0,108				16,19			1,43
638	Компот из изюма	200			22	110		0,32			28,7			0,62

	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			35,93	48,28	126,07	1144,29	1,608	34,28		0,16	187,7	60,06	22,18	6,31
Итого за день			68,19	59,83	224,36	1779,61	3,253	35,26	0,1	1	541,21	60,06	80,71	8,86
Итого за день			68,19	59,83	224,36	1779,61	3,253	35,26	0,1	1	541,21	60,06	80,71	8,86

Рацион: Меню столовой

День: четверг

Сезон:

Весенне=летний

Четверг

Неделя: 1

Возраст: с 11до 18лет

№ 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
завтрак														
413	Сосиска отварная с маслом	100/5	12,08	19,22	1,58	226,8					52,5	173,25		2,42
332	Макароны отварные	180	6,12	9	42,38	243	0,24				1,44		6,66	0,54
693	Какао с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,06	1,69			163,15			1,3
	Груша	100	0,4		10,7	42	0,02	5		0,36	19	16	12	3,3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23
Итого за завтрак			23,2	29,86	91,48	677,28	2,32	6,69		0,36	236,09	189,25	21,83	7,79
Обед														
109	Борщ со сметаной	250/10	2,3	8,17	13,45	136,19	0,05	8,1	0,1		50,12			1,14
423	Бефстроганов	100	8,36	22,06	18,88	292,32	0,1	1,28			27,42			0,82
509	Греча отварная	180	8,39	3,96	42,53	203,83					15,54			5,04
	Помидор свежий	20	0,2		0,8	4,8	0,8	5,6	3	0,9	0,3	26	1	1
636	Компот из мандаринов	200	0,2		8,65	35		6			7,68			0,09
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			20,97	34,59	102,11	750,14	2,45	20,98	3,1	0,95	136,06	26	1	9,09
Итого за день			44,17	64,45	193,59	1427,42	4,77	27,67	3,1	1,31	372,15	215,25	22,83	16,88
Итого за день			44,17	64,45	193,59	1427,42	4,77	27,67	3,1	1,31	372,15	215,25	22,83	16,88

Рацион: Меню столовой

День: пятница

Сезон:

Весенне=летний

Пятница

Неделя: 1

Возраст: с 11до 18лет

№ 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
завтрак														
302	Каша молочная рисовая вязкая	250	3,75	1,25	39,5	272,5					164,81		37,95	
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
692	Кофейный напиток на молоке	200	5	7,2	57,4	304					92,84	68,08	13,52	0,2
	Киви	100	2	0,52	14,66	61	0,2	10	0,2	0,3	180	34	25	0,8
2	Бутерброд с повидлом	20/5/15	1,2	3,1	21	118								
Итого за завтрак			11,98	16,2	132,61	792,8	0,2	10	0,2	0,41	438,75	103,03	76,62	1,01
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром	100	1,53	8,2	7,07	162	0,02	3,33			210			0,93
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	2,87	2,35	22,17	261,73					0,11			77,35
436	Жаркое"По-Домашнему"	166/80	42,89	45,26	37,44	772,85		26,21			59,68		93,18	7,31
632	Компот из яблок	200	0,15		25,36	103,32		26,4			0,9			6,67
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			48,96	56,21	109,84	1377,9	1,52	55,94		0,05	305,69		93,18	93,26
Итого за день			60,94	72,41	242,45	2170,7	1,72	65,94	0,2	0,46	744,44	103,03	169,8	94,27

ООО "Гармония"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню столовой

День: понедельник

Сезон: Весенне=летний

Понедельник

Неделя: 2

Возраст: с 11до 18лет

№ 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
завтрак														
362	Пудинг из творога(запеченный) со сметаной	250/20	34,97	23,83	82,6	714,71	0,473				476,46			0,16
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42
685	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,64			60,3			0,08
	Банан	100	1,5		13,8	64	0,02	10		0,14	12,5	12,5	7,9	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
Итого за завтрак			46,37	34,68	131,74	1044,25	2,043	10,64		0,14	610,5	12,5	10,28	1,63
Обед														
19	Салат из свежих помидоров с заправкой №615	100	0,75	3,75	4	53,33	0,04	14,09			13,12			0,59
139	Суп картофельный с горохом	250	6,75	6	27	183,25		33,41			18,43	59,11	22,03	0,75
451	Котлеты из говядины	100	22,5	18,23	18,13	328,13	0,1				40,83			1,61
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01

511	Рис отварной.	180	4,46	4,25	45,14	241,2	0,24			6,4	104	672	216	8
638	Компот из изюма	200			22	110		0,32			28,7			0,62
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			36,01	36,76	134,12	1031,21	1,88	47,82		6,56	241,18	732,06	238,18	12,58
Итого за день			82,38	71,44	265,86	2075,46	3,923	58,46		6,7	851,68	744,56	248,46	14,21

Итого за день	82,38	71,44	265,86	2075,46	3,923	58,46		6,7	851,68	744,56	248,46	14,21
----------------------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--	-----	--------	--------	--------	-------

Рацион: Меню столовой

День: вторник

Сезон:

Весенне=летний

Вторник

Неделя: 2

Возраст: с 11до 18лет

№ 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
завтрак														
304	Каша Боярская (из пшена с изюмом)	250	7,55	9,09	42,86	408,95	0,05				9,3			0,75
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
693	Какао с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,06	1,69			163,15			1,3
1	Бутерброд с маслом	15/10	1	4,18	5,95	66	0,019				3,41			0,26
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,03	14,6	57,12	1,5						2,38	0,17
Итого за завтрак			18,63	23,03	85,19	768,69	1,679	2,44	0,3	0,11	329,46	120,95	21,28	2,62
Обед														
124	Щи со сметаной	250/10	2,59	7,84	13,17	143	0,074	17,87	0,2	0,21	43,8	53,11	21,37	1,49
369	Рыба отварная,соус польский №606	100/30	22,4	18,4	15,88	256,5	0,09	4,5	1,1		13,1		10	10
520	Пюре картофельное	180	3,84	8,28	37,27	191,83		36			6,96			1,62
632	Компот из яблок	200	0,15		25,36	103,32		26,4			0,9			6,67
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			30,5	34,92	109,48	772,65	1,664	84,77	1,3	0,26	99,76	53,11	31,37	20,78
Итого за день			49,13	57,95	194,67	1541,34	3,343	87,21	1,6	0,37	429,22	174,06	52,65	23,4
Итого за день			49,13	57,95	194,67	1541,34	3,343	87,21	1,6	0,37	429,22	174,06	52,65	23,4

Рацион: Меню столовой

День: среда

Сезон:

Весенне=летний

Среда

Неделя: 2

Возраст: с 11до 18лет

№ 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
завтрак														
461	Тефтели из говядины	100	9,44	15,21	12,72	225,53	0,044	1,61			24,96			0,96
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,3				0,11	1,1	0,95	0,15	0,01
509	Греча отварная	180	8,39	3,96	42,53	203,83					15,54			5,04
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42
685	Чай с сахаром	200/15	0,07		15	60	0,04	0,03			0,03	22,13	1,4	0,28
	Киви	200	4	1,04	29,32	122	0,4	20	0,4	0,6	360	68	50	1,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23
Итого за завтрак			31,03	33,4	127,43	864,24	2,514	21,64	0,4	0,71	462,87	91,08	54,72	8,54
Обед														
40	Салат Витаминный	100	1,5	4,6	11	91	0,03	13,7			38,1			0,95
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120		10,11			22,7	66,14	29,09	1,1
489	Рагу из курицы	250	11,43	17,14	37,14	364,29				1,29	48,57	271,43	60	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			17,95	24,64	101,74	777,29	1,53	23,81		1,34	204,37	337,57	114,09	4,65
Итого за день			48,98	58,04	229,17	1641,53	4,044	45,45	0,4	2,05	667,24	428,65	168,81	13,19
Итого за день			48,98	58,04	229,17	1641,53	4,044	45,45	0,4	2,05	667,24	428,65	168,81	13,19

Рацион: Меню столовой

День: четверг

Сезон:

Весенне=летний

Четверг

Неделя: 2

Возраст: с 11до 18лет

№ 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
завтрак														
333	Макароны с сыром	180/30	10,73	10,38	43,98	315	0,07	0,16			228,71			0,88
337	Яйцо вареное	20	2,5	2,1	0,2	31	0,175	0,15	0,1	1	37,5	78,5	23	1,15
692	Кофейный напиток на молоке	200	5	7,2	57,4	304					92,84	68,08	13,52	0,2
2	Бутерброд с джемом	15/5/20	1,64	5,04	22,24	139,6	0,03	0,1			8			0,66
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23
Итого за завтрак			23,07	24,76	143,29	865,76	2,275	0,41	0,1	1	367,05	146,58	39,69	3,12
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88		38,3			43,17			0,3
109	Борщ со сметаной	250/10	2,3	8,17	13,45	136,19	0,05	8,1	0,1		50,12			1,14
478	Запеканка картофельно-мясная с соусом	250	22,39	25,78	31,37	449,24	0,205				31,04			4,13
636	Компот из мандаринов	200	0,2		8,65	35		6			7,68			0,09
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			27,81	39,45	80,17	786,43	1,755	52,4	0,1	0,05	167,01			6,66

Итого за день	50,88	64,21	223,46	1652,19	4,03	52,81	0,2	1,05	534,06	146,58	39,69	9,78
---------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-----	------	--------	--------	-------	------

Итого за день	50,88	64,21	223,46	1652,19	4,03	52,81	0,2	1,05	534,06	146,58	39,69	9,78
----------------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	-----	------	--------	--------	-------	------

Рацион: Меню столовой

День: пятница

Сезон:

Весенне=летний

Возраст: с 11до 18лет

Пятница

Неделя: 2

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
366	Запеканка из творога со сметаной	250/20	27,54	7,07	60,3	436,05	0,122	0,95	0,1	0,81	330,66		54,15	1,27
3	Бутерброд с сыром	15/5/15	5,9	9,02	8,34	139,42	0,03				61,24			0,42
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
685	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0,02	0,64			60,3			0,08
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,04	19,47	76,16	2						3,17	0,23
Итого за завтрак			44,49	21,93	104,89	830,63	2,222	2,34	0,4	0,81	604,7	120	76,07	2,13
Обед														
71	Винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	0,03	5,18			23,23			0,68
142	Суп картофельный с рыбой	250	7,25	2,25	20,49	131,25		4,55		0,66	33,34	222,23	14,34	1,11
431	Печень "По-Строгановски" с соусом сметанным №600	80/30	26,76	18,15	3,11	283,25					22,11			9,42
534	Капуста тушеная	180	6,9	8,28	19,42	169,2	0,036	24,55			41,36		14,26	0,86
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		14,8	124					60		25	1,6
	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	1,5			0,05	35			1
Итого за Обед			44,33	31,38	82,92	840,7	1,566	34,28		0,71	215,04	222,23	53,6	14,67
Итого за день			88,82	53,31	187,81	1671,33	3,788	36,62	0,4	1,52	819,74	342,23	129,67	16,8

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.