

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Рацион: Меню столовой****День: понедельник****Сезон:**

Сборник 2021Новосибирск

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														
54-9к	Каша вязкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,1	0,9	0,2	0,9	140,82	217,9	24,2	0,69
	Сок	200	0,3	0,1	7,1	27								
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,07				13,05	17,4	2,85	0,75
	Йогурт	125	1,1	7,1	21,7	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
Итого за завтрак			12,3	18,7	77,9	480,1	0,22	1,65	0,5	0,9	306,37	355,3	45,8	1,57
Обед														
54-10с	Суп картофельный с рисом	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,07	7,2	0,7		19,32	72,94	26,5	0,75
54-3г	Макаронны с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7			0,1	0,12	18,62	74,48	13,7	0,62
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,8					0,26			0,02
	Хлеб ржаной	30	2,03	0,38	9,98	51,23	0,045			0,03	19,69	88,88	15,19	0,56
Итого за Обед			15,23	12,98	55,78	401,33	0,115	7,2	0,8	0,15	57,89	236,3	55,39	1,95
Итого за день			27,53	31,68	133,68	881,43	0,335	8,85	1,3	1,05	364,26	591,6	101,19	3,52
Итого за день			27,53	31,68	133,68	881,43	0,335	8,85	1,3	1,05	364,26	591,6	101,19	3,52

Рацион: Меню столовой**День: вторник****Сезон:**

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
	Сосиска отварная с маслом	55	5,53	16,08	0,84	170,4			0,1		18,1	80,45	10,02	0,91
54-4г	Греча отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7			0,2	0,57	20,45	214,89	37,8	0,75
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,8					0,26			0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,817				152,25	203	33,25	8,75
	Печенья	30	1,1	7,1	27,1	178,2								
Итого за завтрак			17,33	29,68	85,04	679,4	0,817		0,3	0,57	191,06	498,34	81,07	10,43
Обед														
	Суп гороховый с п/к	230	1,07	4,17	7,91	74,58	0,06	11,2	0,8		18,7	34,85	14,98	0,54
54-1о	Омлет натуральный с маслом	180	15,24	21,6	3,84	270,48		0,52	0,2	1,86	403	407,65	12,91	0,62
54-2гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9		4,8		0,03	7,2	8,6	4,6	0,8
	Хлеб ржаной	30	2,03	0,38	9,98	51,23	0,045			0,03	19,69	88,88	15,19	0,56
Итого за Обед			18,54	26,25	28,33	424,19	0,105	16,52	1	1,92	448,59	539,98	47,68	2,52
Итого за день			35,87	55,93	113,37	1103,59	0,922	16,52	1,3	2,49	639,65	1038,32	128,75	12,95
Итого за день			35,87	55,93	113,37	1103,59	0,922	16,52	1,3	2,49	639,65	1038,32	128,75	12,95

Рацион: Меню столовой**День: среда****Сезон:**

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-3г	Макаронны с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7			0,1	0,12	18,62	74,48	13,7	0,62
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,8					0,26			0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,07				13,05	17,4	2,85	0,75
	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,07	0,05			24,06			0,8
Итого за завтрак			14,49	14,02	90,4	546,9	0,14	0,05	0,1	0,12	55,99	91,88	16,55	2,19
Обед														
54-5м	Котлеты куриный с маслом	65/5	13,44	2,99	9,43	117,97	0,075	0,4	2,3	0,07	41,96	123,37	22,29	10,09
54-4г	Греча отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7			0,2	0,57	20,45	214,89	37,8	0,75
54-2хн	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,06	20	10	0,4	36	22	18	5
	Хлеб ржаной	30	2,03	0,38	9,98	51,23	0,045			0,03	19,69	88,88	15,19	0,56
Итого за Обед			23,87	9,77	65,21	444,5	0,18	20,4	12,5	1,07	118,1	449,14	93,28	16,4
Итого за день			38,36	23,79	155,61	991,4	0,32	20,45	12,6	1,19	174,09	541,02	109,83	18,59
Итого за день			38,36	23,79	155,61	991,4	0,32	20,45	12,6	1,19	174,09	541,02	109,83	18,59

Рацион: Меню столовой**День: четверг****Сезон:**

Четверг

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														
54-4м	Котлета из говядины с маслом	80	19,93	19,05	18,04	321,89		4,45		4,22	167,27	230,69	23,85	2,18
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,8					0,26			0,02
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,16	26,11	0,1		49,66	98,87	33,49	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,093				17,4	23,2	3,8	1
Итого за завтрак			26,3	24,62	63,97	581,82	0,253	30,56	0,1	4,22	234,59	352,76	61,14	4,44
Обед														
54-1с	Щи со сметаной	210	4,94	5,88	5,99	96,81		2,73		0,27	9,24	6,51	2,52	
747	Рис с овощами	200	33,96	53,33	360,97	1857,77	0,267		7,11	115,56	746,67	240	8,89	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,8					0,26			0,02
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,3	68,3	0,06		0,04	26,25	118,5	20,25	0,75	
Итого за Обед			41,8	59,71	386,66	2049,68	0,327	2,73		7,42	151,31	871,68	262,77	9,66
Итого за день			68,1	84,33	450,63	2631,5	0,58	33,29	0,1	11,64	385,9	224,44	323,91	14,1
Итого за день			68,1	84,33	450,63	2631,5	0,58	33,29	0,1	11,64	385,9	224,44	323,91	14,1

Рацион: Меню столовой

День: пятница

Сезон:

Пятница

Неделя: 1

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														
54-1т	Запеканка из творога со сгущенкой	225	4,35	16,05	32,55	451,8		0,3		1,13	450	558	66	1,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,8					0,26			0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,093				17,4	23,2	3,8	1
Итого за завтрак			7,62	16,32	58,68	572,33	0,093	0,3		1,13	467,66	581,2	69,8	2,52
Обед														
54-2с	Борщ со сметаной	210	1,86	6,6	10,86	110		6,54	0,1	1,5	45	49	22	0,92
	Оладьи со сметаной	235	17,76	29,61	103,5	755,77	0,276	0,79	19,9		187,67	251,51	40,53	29,29
54-2гн	Чай с сахаром	200/15	0,22		6,88	28,81					0,28			0,02
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,3	68,3	0,06			0,04	26,25	118,5	20,25	0,75
Итого за Обед			22,54	36,71	134,54	962,88	0,336	7,33	20	1,54	259,2	419,01	82,78	30,98
Итого за день			30,16	53,03	193,22	1535,21	0,429	7,63	20	2,67	726,86	1000,21	152,58	33,5

ООО "Полюс +"

Приложение 2 к СанПИН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню столовой

День: понедельник

Сезон:

Понедельник

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														
54-6к	Каша пшенная молочная	210	8,72	10,61	39,48	288,65	0,011	1,05	0,1	0,32	154,35	216,3	57,75	2,1
	Сок	200	0,3	0,1	7,1	27								
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,07				13,05	17,4	2,85	0,75
	Йогурт	120	1,06	6,82	20,83	105,6	0,048	0,72	0,3		146,4	115,2	18	0,12
Итого за завтрак			12,38	17,73	82,21	491,55	0,129	1,77	0,4	0,32	313,8	348,9	78,6	2,97
Обед														
54-10с	Суп картофельный с рисом	200	5,1	5,8	10,8	115,6	0,07	7,2	0,7		19,32	72,94	26,5	0,75
54-3г	Макаронны с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93			0,1	0,16	24,83	99,31	18,27	0,83
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,8					0,26			0,02
	Хлеб ржаной	150	10,13	1,88	49,88	256,13	0,225			0,15	98,44	444,38	75,94	2,81
Итого за Обед			25,96	16,75	105,21	675,46	0,295	7,2	0,8	0,31	142,85	616,63	120,71	4,41
Итого за день			38,34	34,48	187,42	1167,01	0,424	8,97	1,2	0,63	456,65	965,53	199,31	7,38

Итого за день	38,34	34,48	187,42	1167,01	0,424	8,97	1,2	0,63	456,65	965,53	199,31	7,38
----------------------	-------	-------	--------	---------	-------	------	-----	------	--------	--------	--------	------

Рацион: Меню столовой

День: вторник

Сезон:

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
	Сосиска отварная с маслом	100	10,05	29,24	1,53	309,82			0,1		32,91	146,27	18,22	1,65
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,16	26,11	0,1		49,66	98,87	33,49	1,24
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,8					0,26			0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,093				17,4	23,2	3,8	1
Итого за завтрак			16,42	34,81	47,46	569,75	0,253	26,11	0,2		100,23	268,34	55,51	3,91
Обед														
54-11м	Плов из говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,3								
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,03		0,2	0,09	160	21,93	84	
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,3	68,3	0,06			0,04	26,25	118,5	20,25	0,75
Итого за Обед			18,4	15,3	70,3	492,4	0,09		0,2	0,13	186,25	140,43	104,25	0,75
Итого за день			34,82	50,11	117,76	1062,15	0,343	26,11	0,4	0,13	286,48	408,77	159,76	4,66
Итого за день			34,82	50,11	117,76	1062,15	0,343	26,11	0,4	0,13	286,48	408,77	159,76	4,66

Рацион: Меню столовой

День: среда

Сезон:

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-3г	Макароньы с сыром	150/30	9,48	8,16	34,32	249,24			0,1	0,14	22,34	89,38	16,44	0,74
	Апельсин	150	2,34	0,42	3,96	51,6	0,006	36	4,8	0,12	20,4	13,8	7,8	0,18
542	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,8					0,26			0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	0,047				8,7	11,6	1,9	0,5
Итого за завтрак			13,55	8,71	54,55	374,51	0,053	36	4,9	0,26	51,7	114,78	26,14	1,44
Обед														
54-1с	Щи со сметаной	210	4,94	5,88	5,99	96,81		2,73		0,27	9,24	6,51	2,52	
54-1о	Омлет натуральный с маслом	180	15,24	21,6	3,84	270,48		0,52	0,2	1,86	403	407,65	12,91	0,62
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,8					0,26			0,02
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,3	68,3	0,06			0,04	26,25	118,5	20,25	0,75
Итого за Обед			23,08	27,98	29,53	462,39	0,06	3,25	0,2	2,17	438,75	532,66	35,68	1,39
Итого за день			36,63	36,69	84,08	836,9	0,113	39,25	5,1	2,43	490,45	647,44	61,82	2,83
Итого за день			36,63	36,69	84,08	836,9	0,113	39,25	5,1	2,43	490,45	647,44	61,82	2,83

Рацион: Меню столовой

День: четверг

Сезон:

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
54-4м	Котлета из говядины с маслом	80	19,93	19,05	18,04	321,89		4,45		4,22	167,27	230,69	23,85	2,18
54-4г	Греча отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7			0,2	0,57	20,45	214,89	37,8	0,75
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,8					0,26			0,02
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,27	19,73	93,73	0,093				17,4	23,2	3,8	1
Итого за завтрак			31,4	25,62	80,07	676,12	0,093	4,45	0,2	4,79	205,38	468,78	65,45	3,95
Обед														
54-3с	Рассольник ленинградский	270	6,4	7,83	18,39	169,45	0,022	1,53		0,15	7,83	15,66	5,94	0,27
54-1г	Макароньы отварные .с соусом	230	8,13	7,51	50,29	301,76					0,72	1,66	0,31	0,03
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,8					0,26			0,02
	Хлеб ржаной	40	2,7	0,5	13,3	68,3	0,06			0,04	26,25	118,5	20,25	0,75
Итого за Обед			17,43	15,84	88,38	566,31	0,082	1,53		0,19	35,06	135,82	26,5	1,07
Итого за день			48,83	41,46	168,45	1242,43	0,175	5,98	0,2	4,98	240,44	604,6	91,95	5,02
Итого за день			48,83	41,46	168,45	1242,43	0,175	5,98	0,2	4,98	240,44	604,6	91,95	5,02

Рацион: Меню столовой

День: пятница

Сезон:

Пятница

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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
4-25,1л	Каша молочная рисовая с маслом	210	5,57	5,67	30,14	193,73		1,05	0,2	0,84	189	164,85	37,99	1,26
	Кондитерское изделие	50	1,1	7,1	27,1	178,2								
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,07				13,05	17,4	2,85	0,75

Итого за завтрак		8,97	12,97	72,04	442,23	0,07	1,05	0,2	0,84	202,05	182,25	40,84	2,01
Обед													
	Бульон с гречками, яйцом	235	1,36	1,23	0,07	16,77	0,011			5,87	20,51	1,28	26,7
54-29м	Фрикадельки из говядины с маслом	100	13,69	12,15	6,75	191,25							
54-1Г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8				0,47	1,08	0,2	0,02
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,8				0,26			0,02
	Хлеб ржаной	150	10,13	1,88	49,88	256,13	0,225		0,15	98,44	444,38	75,94	2,81
Итого за Обед		30,68	20,16	95,9	1129,28	0,236			0,15	105,04	465,97	77,42	29,55
Итого за день		39,67	33,13	167,94	1129,28	0,306	1,05	0,2	0,99	307,09	648,22	118,26	31,56

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

М.П.

