

«Разработано»

Директором ООО «Полус» - Полозовой Л.Б.



«Согласовано»

Директором МОУ СОШ №8 – Мотрий Е.М.

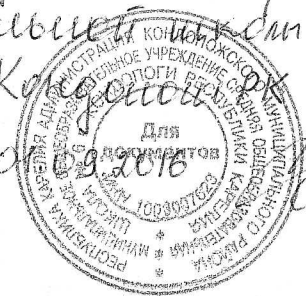


# ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г.КОНДОПОГИ.

Согласовано

Директор МОУ  
средней общеобразова-  
тельской школы № 8

г. Кондопога



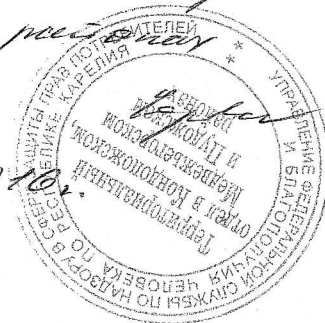
Силаская В.М

Согласовано

начальник территориального  
отдела управления  
распорядка кадров по РК  
в Кондопожском, Медвежьегорском  
и Тиронском районах

Сорока Е.И

29.01.2016г.



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Меню столовой

День: понедельник

Сезон:

Сборник рецептов 1983 год

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	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
<b>завтрак</b>														
410	Каша пшеничная молочная	250	11,25	6,25	55	268,75	0,013	1,25	0,1	0,38	183,75	257,5	68,75	2,5
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4				1	0,6	0,95	0,02	0,01
3	Сыр порционный	20	4,06	5	6,46	70				0,8	48	7,2	1,4	1,08
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,23	14,76	69,75	0,07				13,05	17,4	2,85	0,75
1 025	Какао с молоком	200	4,63	3,02	14,76	114,3	0,01	6,5	0,2	1,5	163	156,2	22,1	0,13
912	Мандарин	150	1,8	0,45	16,88	93	0,135	24,15		0,3	52,5	12	16,5	0,15
<b>Итого за завтрак</b>			<b>24,05</b>	<b>19,08</b>	<b>107,9</b>	<b>653,2</b>	<b>0,228</b>	<b>31,9</b>		<b>3,98</b>	<b>460,9</b>	<b>451,25</b>	<b>111,62</b>	<b>4,62</b>
<b>Обед</b>														
61	Салат из сырых овощей	100	4	4	4,3	144		2,5		0,4	60,4			1
208	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	7,18	8,17	40,6	229,05	0,099	7,03	0,1	0,67	35,9	71,81	27,24	1,24
598	Бефстроганов	100	10	17	5,4	189	0,14	5	0,1	2,8	124	108,9	24,2	
342	Капуста тушеная	180	4,8	6	24	158,4	0,024	0,98		0,24	90	81,6	18	1,2
932	Компот из кураги	200	1		39,6	158	0,01	0,65	0,2		42	34	2,6	
8	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	0,08			0,05	35	158	27	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,5</b>	<b>35,57</b>	<b>131,7</b>	<b>956,45</b>	<b>0,353</b>	<b>16,16</b>	<b>0,4</b>	<b>4,16</b>	<b>387,3</b>	<b>454,31</b>	<b>99,04</b>	<b>4,44</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52,55</b>	<b>54,65</b>	<b>239,6</b>	<b>1609,65</b>	<b>0,581</b>	<b>48,06</b>		<b>8,14</b>	<b>848,2</b>	<b>905,56</b>	<b>210,66</b>	<b>9,06</b>

ООО "Полус"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню столовой

День: вторник

Сезон:

Вторник

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	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
<b>завтрак</b>														
61	Омлет натуральный с маслом	200/5	20,5	22,21	17,09	375,84		0,57	0,3	2,05	444,16	449,29	14,23	0,69
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
3	Бутерброд с джемом	20/20	1,6	0,6	35	106	0,1	0,01		0,8	20	0,03		
1 010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,4	0,1	21,2	82,2		4,8		0,03	7,2	8,6	4,6	0,8
	Банан	100	1	2	21	96	0,04	8		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за завтрак</b>			<b>29,75</b>	<b>28,91</b>	<b>98,67</b>	<b>770,04</b>	<b>0,19</b>	<b>14,13</b>	<b>0,6</b>	<b>3,28</b>	<b>631,86</b>	<b>605,92</b>	<b>79,58</b>	<b>2,22</b>
<b>Обед</b>														
81	Салат из свежей капусты с растительным маслом	120	4,08	5,88	7,2	117,6		16,2		1,68	36	36	19,2	1,06
234	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,75	11,25	13,75	200		3,75		2,5	25	65	25	
705	Плов из кури	250	16	12	37	365	0,15	2		3	28	183	16	2
933	Компот из сухофруктов	200	0,6		29	87		0,5	0,2		34	19,8	34	1
8	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	0,08			0,05	35	158	27	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,95</b>	<b>29,53</b>	<b>104,75</b>	<b>847,6</b>	<b>0,23</b>	<b>22,45</b>	<b>0,2</b>	<b>7,23</b>	<b>158</b>	<b>461,8</b>	<b>121,2</b>	<b>5,06</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,7</b>	<b>58,44</b>	<b>203,42</b>	<b>1617,64</b>	<b>0,42</b>	<b>36,58</b>	<b>0,8</b>	<b>10,51</b>	<b>789,86</b>	<b>067,72</b>	<b>200,78</b>	<b>7,28</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню столовой

День: среда

Сезон:

среда

Неделя: 1

Возраст: с 12 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
499	Запеканка из творога с молоком сгущеным	200/20	36,24	28,47	38,82	644,47		0,26		0,97	388,24	481,41	56,94	1,29
1 024	Кофейный напиток с молоком	200	1,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49		0,3	210	136,8	34,2	1,25
4	Бутерброд с маслом	40/10	0,85	7,55	5,13	91,8	0,02		0,1	0,24	5,9	18,8	4,75	0,71
<b>Итого за завтрак</b>			<b>38,88</b>	<b>39,21</b>	<b>63,66</b>	<b>854,9</b>	<b>0,09</b>	<b>1,75</b>	<b>0,1</b>	<b>1,51</b>	<b>604,14</b>	<b>637,01</b>	<b>95,89</b>	<b>3,25</b>
<b>Обед</b>														
80	Салат из моркови с маслом	100	0,8	7,5	4,7	88,2	0,06	5	0,1	3,5	18,2	30,7	22,4	0,8
221	Суп картофельный с горохом	250	5	3,75	12,5	142,5		11,25	0,3	0,88	38,75	87,5	35	2,5
541	Котлеты(биточки)рыбные с маслом	100	9,09	3,64	39,09	230,91		1,82		3,09	92,73	252,73	41,82	1,82
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4				1	0,6	0,95	0,02	0,01
757	Картофель отварной	180	4,1	1,08	55,2	216,6	0,216	3,6		0,02	24	105,6	12	0,37
924	Компот из вишни	200	0,16	0,04	28	86,2	0,01	6	0,4	0,2	15	12	10	
8	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	0,08			0,05	35	158	27	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,7</b>	<b>20,54</b>	<b>157,33</b>	<b>879,81</b>	<b>0,366</b>	<b>27,67</b>		<b>8,74</b>	<b>224,28</b>	<b>647,48</b>	<b>148,24</b>	<b>6,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,58</b>	<b>59,75</b>	<b>220,99</b>	<b>1734,71</b>	<b>0,456</b>	<b>29,42</b>		<b>10,25</b>	<b>828,42</b>	<b>284,49</b>	<b>244,13</b>	<b>9,75</b>

ООО"Полюс"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню столовой

День: четверг

Сезон:

Четверг

Неделя: 1

Возраст: с 12 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
572	Сосиска отварная с маслом	100/5	6,68	10	11,45	194,73				0,76	124,09	114,5	21	
753	Макароны отварные	180	6	6	43,2	253,2	0,144			2,52	25,2	57,6	10,8	1,2
1	Огурец свежий	30	1,2	0,15	3,75	34,5	0,09	3,15		0,15	45	63	21	0,9
1 025	Какао с молоком	200	4,63	3,02	14,76	114,3	0,01	6,5	0,2	1,5	163	156,2	22,1	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,31	19,68	93	0,093				17,4	23,2	3,8	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,55</b>	<b>19,48</b>	<b>92,84</b>	<b>689,73</b>	<b>0,337</b>	<b>9,65</b>	<b>0,2</b>	<b>4,93</b>	<b>374,69</b>	<b>414,5</b>	<b>78,7</b>	<b>3,23</b>
<b>Обед</b>														
176	Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/10	6,19	7,43	13,62	178,29		22,29	0,1	1,86	55,71	60,67	27,24	1,24
632	Гуляш из говядины	100/75	15,4	15,4	28	252	0,112	0,7	0,1	0,7	189	240,8	19,88	2,02
405	Греча отварная	180	9	4,5	59,4	321,84			0,2	7,2	32,4	257,87	37,8	0,9
	Помидор свежий	20	1,2	0,4	8,4	39	0,02	5		0,4	14	26	15	
929	Компот из мандаринов	200	0,8	1	34	156	0,03	16,1	0,1	0,02	35	9	6	0,01
8	Хлеб ржаной	30	1,14	0,3	13,35	58,5	0,06			0,04	26,25	118,5	20,25	0,75
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,73</b>	<b>29,03</b>	<b>156,77</b>	<b>1005,63</b>	<b>0,222</b>	<b>44,09</b>	<b>0,5</b>	<b>10,22</b>	<b>352,36</b>	<b>712,84</b>	<b>126,17</b>	<b>4,92</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,28</b>	<b>48,51</b>	<b>249,61</b>	<b>1695,36</b>	<b>0,559</b>	<b>53,74</b>	<b>0,7</b>	<b>15,15</b>	<b>727,05</b>	<b>127,34</b>	<b>204,87</b>	<b>8,15</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню столовой

День: пятница

Сезон:

Пятница

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	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
<b>завтрак</b>														
411	Каша молочная рисовая	250	12,2	8,54	30,49	268,29		1,22	0,2	0,98	219,51	191,46	44,12	1,46
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4				1	0,6	0,95	0,02	0,01
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
1 024	Кофейный напиток с молоком	200	1,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49		0,3	210	136,8	34,2	1,25
912	Яблоки	150	0,3		10,47	67,5		10,5		0,2	16,01	11	8	1,01
2	Бутерброд с повидлом	20/20	1,62	0,16	24,04	102,8	0,03	0,48	0,1	0,16	6,4	16,6	4,6	0,3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,19</b>	<b>20,02</b>	<b>89,13</b>	<b>704,62</b>	<b>0,15</b>	<b>14,44</b>		<b>2,64</b>	<b>605,02</b>	<b>476,81</b>	<b>109,69</b>	<b>4,16</b>
<b>Обед</b>														
59	Салат из свеклы с растительным маслом	150	5,1	12,6	16,5	225		14,1		0,6	57,65	60,6	31,35	1,98
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,11	6,27	39,11	183,33	0,098	3,67	0,1	0,12	73,33	173,56	11	0,06
631	Жаркое по-домашнему	250/50	20	20	35	346	0,22			0,6	28,97	88,97	34,57	2
924	Компот из свежих плодов	200			28	109		0,5		2	15	4	2,9	1
8	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	0,08			0,05	35	158	27	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>32,73</b>	<b>39,27</b>	<b>136,41</b>	<b>941,33</b>	<b>0,398</b>	<b>18,27</b>		<b>3,37</b>	<b>209,95</b>	<b>485,13</b>	<b>106,82</b>	<b>6,04</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,92</b>	<b>59,29</b>	<b>225,54</b>	<b>1645,95</b>	<b>0,548</b>	<b>32,71</b>		<b>6,01</b>	<b>814,97</b>	<b>961,94</b>	<b>216,51</b>	<b>10,2</b>

ООО "Полюс"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню столовой

День: понедельник

Сезон:

Понедельник 2

Неделя: 2

Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	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
<b>завтрак</b>														
497	Пудинг творожный со сметаной	200/20	23,29	19,41	67,29	543,53	0,388		0,1	4,4	388,24	270,47	18,12	0,13
3	Бутерброд с сыром	20/20	4	6	10	123					167	101	12	1
1 011	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	70	0,01	0,3			96	25		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>28,69</b>	<b>27,01</b>	<b>93,69</b>	<b>736,53</b>	<b>0,398</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>	<b>651,24</b>	<b>396,47</b>	<b>30,12</b>	<b>1,13</b>
<b>Обед</b>														
55	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	150	4,5	4,5	4,5	118,5	0,135	11,61		5,93	29,18	69	23,1	0,66
221	Суп картофельный с горохом	250	5	3,75	12,5	142,5		11,25	0,3	0,88	38,75	87,5	35	2,5
658	Котлета из говядины	100	12	10,8	20	230		3,06		2,9	115	158,6	16,4	1,5
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4				1	0,6	0,95	0,02	0,01
747	Рис отварной.	180	4,58	7,2	48,73	250,8	0,036			0,96	15,6	100,8	32,4	1,2
924	Компот из вишни	200	0,16	0,04	28	86,2	0,01	6	0,4	0,2	15	12	10	
8	Хлеб ржаной	30	1,14	0,3	13,35	58,5	0,06			0,04	26,25	118,5	20,25	0,75
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,41</b>	<b>30,72</b>	<b>127,12</b>	<b>923,9</b>	<b>0,241</b>	<b>31,92</b>		<b>11,91</b>	<b>240,38</b>	<b>547,35</b>	<b>137,17</b>	<b>6,62</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,1</b>	<b>57,73</b>	<b>220,81</b>	<b>1660,43</b>	<b>0,639</b>	<b>32,22</b>		<b>16,31</b>	<b>891,62</b>	<b>943,82</b>	<b>167,29</b>	<b>7,75</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню столовой

День: вторник

Сезон:

Вторник 2

Неделя: 2

Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	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
<b>завтрак</b>														
94	Каша Боярская с изюмом	250	14,63	9,76	50,35	536,59			0,1	1,1	231,71	279,26	42,68	2,44
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4				1	0,6	0,95	0,02	0,01
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
1 025	Какао с молоком	200	4,63	3,02	14,76	114,3	0,01	6,5	0,2	1,5	163	156,2	22,1	0,13
4	Бутерброд с маслом	40/10	0,85	7,55	5,13	91,8	0,02		0,1	0,24	5,9	18,8	4,75	0,71
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,39</b>	<b>28,46</b>	<b>74,66</b>	<b>890,09</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>		<b>3,84</b>	<b>553,71</b>	<b>575,21</b>	<b>88,3</b>	<b>3,42</b>
<b>Обед</b>														
124	Икра кабачковая	100	1,6	6,3	7,4	90,8	0,05	15		3	27,5	32,4	20,6	0,9
197	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,24	11,14	16,1	130		16,1	0,1	1,61	54,48	38,38	14,86	
501	Рыба отварная с маслом	100/5	19,69	6,56	13,13	118,13		1,31		1,58	47,25	301,88	38,06	1,31
759	Картофельное пюре	180	3,78	1,2	26,4	207,6	0,18	3,32		1,92	90	116,4	39,6	1,2
924	Компот из свежих плодов	200			28	109		0,5		2	15	4	2,9	1
8	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	0,08			0,05	35	158	27	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>27,83</b>	<b>25,6</b>	<b>108,83</b>	<b>733,53</b>	<b>0,31</b>	<b>36,23</b>	<b>0,1</b>	<b>10,16</b>	<b>269,23</b>	<b>651,06</b>	<b>143,02</b>	<b>5,41</b>
<b>Итого за день</b>			<b>54,22</b>	<b>54,06</b>	<b>183,49</b>	<b>1623,62</b>	<b>0,39</b>	<b>43,48</b>		<b>14</b>	<b>822,94</b>	<b>226,27</b>	<b>231,32</b>	<b>8,83</b>

ООО "Полюс"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню столовой

День: среда

Сезон:

Среда 2

Неделя: 2

Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	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
<b>завтрак</b>														
668	Тефтели из говядины	100	7,78	14,44	8,89	164,44	0,2	7,78		0,67	58,89	64,44	16,67	1,11
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4				1	0,6	0,95	0,02	0,01
405	Греча отварная	180	9	4,5	59,4	321,84			0,2	7,2	32,4	257,87	37,8	0,9
	Помидор свежий	20	1,2	0,4	8,4	39	0,02	5		0,4	14	26	15	
1 008	Чай витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57	0,02	10		0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,31	19,68	93	0,093				17,4	23,2	3,8	1
	Банан	100	1	2	21	96	0,04	8		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за завтрак</b>			<b>22,25</b>	<b>25,83</b>	<b>132,42</b>	<b>808,68</b>	<b>0,373</b>	<b>30,78</b>		<b>9,68</b>	<b>136,54</b>	<b>408,7</b>	<b>119,69</b>	<b>4,48</b>
<b>Обед</b>														
85	Салат Витаминный	120	3,77	2,57	18	144	0,036	25,56	0,2	5,5	90	34,92	21,7	1,06
250	Солянка сборная мясная, сметана	250/10	13,62	12,38	30,95	188,19		6,19	0,1	0,12	45,81	45,81	11,14	1,24
642	Рагу из курицы	200	8,89	13,33	20	283,33				1	37,78	211,11	46,67	
933	Компот из сухофруктов	200	0,6		29	87		0,5	0,2		34	19,8	34	1
8	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	0,08			0,05	35	158	27	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,4</b>	<b>28,68</b>	<b>115,75</b>	<b>780,52</b>	<b>0,116</b>	<b>32,25</b>	<b>0,5</b>	<b>6,67</b>	<b>242,59</b>	<b>469,64</b>	<b>140,51</b>	<b>4,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,65</b>	<b>54,51</b>	<b>248,17</b>	<b>1589,2</b>	<b>0,489</b>	<b>63,03</b>		<b>16,35</b>	<b>879,13</b>	<b>878,34</b>	<b>260,2</b>	<b>8,78</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню столовой

День: четверг

Сезон:

Четверг 2

Неделя: 2

Возраст: с 12 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
<b>завтрак</b>														
444	Макароны с сыром	200/30	25,56	19,17	47,28	274,72			0,1	0,26	38,33	153,33	28,2	1,28
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4				1	0,6	0,95	0,02	0,01
1 104	Сосиска в тесте	50/50	5	9	20	194	0,19		0,1	0,4	35	159	20	1,8
453	Яйцо вареное	40	4,35	3,78	0,18	50,24	0,28	0,24	0,2	1,6	60	125,6	36,8	1,84
1 025	Какао с молоком	200	4,63	3,02	14,76	114,3	0,01	6,5	0,2	1,5	163	156,2	22,1	0,13
<b>Итого за завтрак</b>			<b>39,57</b>	<b>39,1</b>	<b>82,26</b>	<b>670,66</b>	<b>0,48</b>	<b>6,74</b>		<b>4,76</b>	<b>296,93</b>	<b>595,08</b>	<b>107,12</b>	<b>5,06</b>
<b>Обед</b>														
58	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	150	1,5	2,5	6,85	205		12,5	0,3	7,55	19,1	35,75	27,3	1,23
176	Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/10	6,19	7,43	13,62	178,29		22,29	0,1	1,86	55,71	60,67	27,24	1,24
680	Запеканка картофельная с мясом	250/5	11,31	8,23	30,85	397,92	0,288		0,1	1,13	56,55	119,27	45,24	1,03
929	Компот из мандаринов	200	0,8	1	34	156	0,03	16,1	0,1	0,02	35	9	6	0,01
8	Хлеб ржаной	30	1,14	0,3	13,35	58,5	0,06			0,04	26,25	118,5	20,25	0,75
<b>Итого за Обед</b>			<b>20,94</b>	<b>19,46</b>	<b>98,67</b>	<b>995,71</b>	<b>0,378</b>	<b>50,89</b>	<b>0,6</b>	<b>10,6</b>	<b>192,61</b>	<b>343,19</b>	<b>126,03</b>	<b>4,26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,51</b>	<b>58,56</b>	<b>180,93</b>	<b>1666,37</b>	<b>0,858</b>	<b>57,63</b>		<b>15,36</b>	<b>489,54</b>	<b>938,27</b>	<b>233,15</b>	<b>9,32</b>

ООО "Полюс"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню столовой

День: пятница

Сезон:

Пятница 2

Неделя: 2

Возраст: с 12 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
<b>завтрак</b>														
499	Запеканка из творога со сметаной	200/20	15,53	10,35	37,66	442,89	0,116	0,91	0,1	0,78	316,97	438,68	51,91	1,75
3	Бутерброд с джемом	20/20	1,6	0,6	35	106	0,1	0,01		0,8	20	0,03		
1 008	Чай витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57	0,02	10		0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,58</b>	<b>15</b>	<b>92,05</b>	<b>715,89</b>	<b>0,286</b>	<b>11,67</b>	<b>0,4</b>	<b>1,59</b>	<b>494,72</b>	<b>566,95</b>	<b>75,06</b>	<b>2,74</b>
<b>Обед</b>														
103	Винегрет овощной	120	4,08	6	8,16	184,8	0,12	6,07		3,84	16,76	80,4	16,56	
292	Суп картофельный с рыбой	250/25	10,39	12,22	12,22	183,33		5,01		0,73	36,67	244,44	15,77	1,22
633	Печень тушеная в соусе	100/50	12	15	27	270	0,15	3	0,2	1,35	40,5	120	22,5	1,5
342	Капуста тушеная	180	4,8	6	24	158,4	0,024	0,98		0,24	90	81,6	18	1,2
932	Компот из кураги	200	1		39,6	158	0,01	0,65	0,2		42	34	2,6	
8	Хлеб ржаной	30	1,14	0,3	13,35	58,5	0,06			0,04	26,25	118,5	20,25	0,75
<b>Итого за Обед</b>			<b>33,41</b>	<b>39,52</b>	<b>124,33</b>	<b>1013,03</b>	<b>0,364</b>	<b>15,71</b>	<b>0,4</b>	<b>6,2</b>	<b>252,18</b>	<b>678,94</b>	<b>95,68</b>	<b>4,67</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,99</b>	<b>54,52</b>	<b>216,38</b>	<b>1728,92</b>	<b>0,65</b>	<b>27,38</b>	<b>0,8</b>	<b>7,79</b>	<b>746,9</b>	<b>245,89</b>	<b>170,74</b>	<b>7,41</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню столовой

День: четверг

Сезон:

Четверг 2

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
<b>завтрак</b>														
444	Макароны с сыром	150/30	20	15	37	215			0,1	0,2	30	120	22,07	1
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4				1	0,6	0,95	0,02	0,01
1 104	Сосиска в тесте	50/50	5	9	20	164	0,19		0,1	0,4	35	159	20	1,8
453	Яйцо вареное	20	2,18	1,89	0,09	25,12	0,14	0,12	0,1	0,8	30	62,8	18,4	0,92
1 024	Кофейный напиток с молоком	200	1,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49		0,3	210	136,8	34,2	1,25
<b>Итого за завтрак</b>			<b>29</b>	<b>33,21</b>	<b>76,84</b>	<b>560,15</b>	<b>0,4</b>	<b>1,61</b>		<b>2,7</b>	<b>305,6</b>	<b>479,55</b>	<b>94,69</b>	<b>4,98</b>
<b>Обед</b>														
58	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,12	1,2	3,29	98,4		6	0,1	3,62	9,17	17,16	13,1	0,59
176	Борщ с капустой и картофелем, сметана	200/10	5	6	11	144		18	0,1	1,5	45	49	22	1
680	Запеканка картофельная с мясом	250/5	11,31	8,23	30,85	397,92	0,288		0,1	1,13	56,55	119,27	45,24	1,03
929	Компот из мандаринов	200	0,8	1	34	156	0,03	16,1	0,1	0,02	35	9	6	0,01
8	Хлеб ржаной	30	1,14	0,3	13,35	58,5	0,06			0,04	26,25	118,5	20,25	0,75
<b>Итого за Обед</b>			<b>18,37</b>	<b>16,73</b>	<b>92,49</b>	<b>854,82</b>	<b>0,378</b>	<b>40,1</b>	<b>0,4</b>	<b>6,31</b>	<b>171,97</b>	<b>312,93</b>	<b>106,59</b>	<b>3,38</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,37</b>	<b>49,94</b>	<b>169,33</b>	<b>1414,97</b>	<b>0,778</b>	<b>41,71</b>		<b>9,01</b>	<b>477,57</b>	<b>792,48</b>	<b>201,28</b>	<b>8,36</b>

ООО "Полюс"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню столовой

День: пятница

Сезон:

Пятница 2

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
<b>завтрак</b>														
499	Запеканка из творога со сметаной	150/20	12	8	29,1	342,23	0,09	0,7	0,1	0,6	244,93	338,98	40,11	1,35
3	Бутерброд с джемом	20/20	1,6	0,6	35	106	0,1	0,01		0,8	20	0,03		
1 011	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	70	0,01	0,3			96	25		
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,25</b>	<b>14,2</b>	<b>84,88</b>	<b>628,23</b>	<b>0,25</b>	<b>1,76</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>513,43</b>	<b>484,01</b>	<b>58,86</b>	<b>1,48</b>
<b>Обед</b>														
103	Винегрет овощной	100	3,4	5	6,8	154	0,1	5,06		3,2	13,97	67	13,8	
292	Суп картофельный с рыбой	200/25	8,5	10	10	150		4,1		0,6	30	200	12,9	1
633	Печень тушеная в соусе	80/50	10,4	13	23,4	234	0,13	2,6	0,1	1,17	35,1	104	19,5	1,3
342	Капуста тушеная	150	4	5	20	132	0,02	0,82		0,2	75	68	15	1
932	Компот из кураги	200	1		39,6	158	0,01	0,65	0,2		42	34	2,6	
8	Хлеб ржаной	30	1,14	0,3	13,35	58,5	0,06			0,04	26,25	118,5	20,25	0,75
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,44</b>	<b>33,3</b>	<b>113,15</b>	<b>886,5</b>	<b>0,32</b>	<b>13,23</b>	<b>0,3</b>	<b>5,21</b>	<b>222,32</b>	<b>591,5</b>	<b>84,05</b>	<b>4,05</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,69</b>	<b>47,5</b>	<b>198,03</b>	<b>1514,73</b>	<b>0,57</b>	<b>14,99</b>	<b>0,7</b>	<b>6,61</b>	<b>735,75</b>	<b>075,5</b>	<b>142,91</b>	<b>5,53</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню столовой

День: вторник

Сезон:

Вторник 2

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
<b>завтрак</b>														
94	Каша Боярская с изюмом	200	12,68	9,76	40,28	450,73			0,1	0,88	185,37	223,4	34,15	1,95
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4				1	0,6	0,95	0,02	0,01
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
1 025	Какао с молоком	200	4,63	3,02	14,76	114,3	0,01	6,5	0,2	1,5	163	156,2	22,1	0,13
4	Бутерброд с маслом	40/10	0,85	7,55	5,13	91,8	0,02		0,1	0,24	5,9	18,8	4,75	0,71
<b>Итого за завтрак</b>			<b>24,44</b>	<b>28,46</b>	<b>64,59</b>	<b>804,23</b>	<b>0,08</b>	<b>7,25</b>		<b>3,62</b>	<b>507,37</b>	<b>519,35</b>	<b>79,77</b>	<b>2,93</b>
<b>Обед</b>														
124	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,48	0,03	9		1,8	16,5	19,44	12,36	0,54
197	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1	9	13	105		13	0,1	1,3	44	31	12	
501	Рыба отварная с маслом	80/5	15,94	5,31	10,63	95,63		1,06		1,28	38,25	244,38	30,81	1,06
759	Картофельное пюре	150	3,15	1	22	173	0,15	2,77		1,6	75	97	33	1
924	Компот из свежих плодов	200			28	109		0,5		2	15	4	2,9	1
8	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	0,08			0,05	35	158	27	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,57</b>	<b>19,49</b>	<b>95,87</b>	<b>615,11</b>	<b>0,26</b>	<b>26,33</b>	<b>0,1</b>	<b>8,03</b>	<b>223,75</b>	<b>553,82</b>	<b>118,07</b>	<b>4,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,01</b>	<b>47,95</b>	<b>160,46</b>	<b>1419,34</b>	<b>0,34</b>	<b>33,58</b>		<b>11,65</b>	<b>731,12</b>	<b>1073,17</b>	<b>197,84</b>	<b>7,53</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню столовой

День: среда

Сезон:

Среда 2

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
<b>завтрак</b>														
668	Тефтели из говядины	80/30	8,56	15,89	9,78	180,89	0,22	8,56		0,73	64,78	70,89	18,33	1,22
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4				1	0,6	0,95	0,02	0,01
405	Греча отварная	150	7,5	3,75	49,5	210			0,2	6	27	214,89	31,5	0,75
	Помидор свежий	20	1,2	0,4	8,4	39	0,02	5		0,4	14	26	15	
1 008	Чай витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57	0,02	10		0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,31	19,68	93	0,093				17,4	23,2	3,8	1
	Банан	100	1	2	21	96	0,04	8		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,53</b>	<b>26,53</b>	<b>123,41</b>	<b>713,29</b>	<b>0,393</b>	<b>31,56</b>		<b>8,54</b>	<b>137,03</b>	<b>372,17</b>	<b>115,05</b>	<b>4,44</b>
<b>Обед</b>														
85	Салат Витаминный	100	3,14	2,14	15	120	0,03	21,3	0,2	4,58	75	29,1	18,08	0,88
250	Солянка сборная мясная, сметана	200/10	11	10	25	152		5	0,1	0,1	37	37	9	1
642	Рагу из курицы	200	8,89	13,33	20	283,33				1	37,78	211,11	46,67	
933	Компот из сухофруктов	200	0,6		29	87		0,5	0,2		34	19,8	34	1
8	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	0,08			0,05	35	158	27	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>25,15</b>	<b>25,87</b>	<b>106,8</b>	<b>720,33</b>	<b>0,11</b>	<b>26,8</b>	<b>0,5</b>	<b>5,73</b>	<b>218,78</b>	<b>455,01</b>	<b>134,75</b>	<b>3,88</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,68</b>	<b>52,4</b>	<b>230,21</b>	<b>1433,62</b>	<b>0,503</b>	<b>58,36</b>		<b>14,27</b>	<b>355,81</b>	<b>827,18</b>	<b>249,8</b>	<b>8,32</b>



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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
<b>завтрак</b>														
411	Каша молочная рисовая	200	9,76	6,83	24,39	214,63		0,98	0,2	0,78	175,61	153,17	35,3	1,17
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4				1	0,6	0,95	0,02	0,01
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
1 024	Кофейный напиток с молоком	200	1,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49		0,3	210	136,8	34,2	1,25
912	Яблоки	100	0,2		6,98	45		7		0,13	10,67	7,33	5,33	0,67
2	Бутерброд с повидлом	20/20	1,62	0,16	24,04	102,8	0,03	0,48	0,1	0,16	6,4	16,6	4,6	0,3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,65</b>	<b>18,31</b>	<b>79,54</b>	<b>628,46</b>	<b>0,15</b>	<b>10,7</b>		<b>2,37</b>	<b>555,78</b>	<b>434,85</b>	<b>98,2</b>	<b>3,53</b>
<b>Обед</b>														
59	Салат из свеклы с растительным маслом	60	2,04	5,04	6,6	90		5,64		0,24	23,06	24,24	12,54	0,79
135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5	5,13	32	150	0,08	3	0,1	0,1	60	142	9	0,05
631	Жаркое по-домашнему	250/50	20	20	35	346	0,22			0,6	28,97	88,97	34,57	2
924	Компот из свежих плодов	200			28	109		0,5		2	15	4	2,9	1
8	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	0,08			0,05	35	158	27	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,56</b>	<b>30,57</b>	<b>119,4</b>	<b>773</b>	<b>0,38</b>	<b>9,14</b>		<b>2,99</b>	<b>162,03</b>	<b>417,21</b>	<b>86,01</b>	<b>4,84</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,21</b>	<b>48,88</b>	<b>198,94</b>	<b>1401,46</b>	<b>0,53</b>	<b>19,84</b>		<b>5,36</b>	<b>717,81</b>	<b>852,06</b>	<b>184,21</b>	<b>8,37</b>

ООО "Полюс"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню столовой

День: понедельник

Сезон:

Понедельник 2

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
<b>завтрак</b>														
497	Пудинг творожный со сметаной	150/20	18	15	52	420	0,3		0,1	3,4	300	209	14	0,1
3	Бутерброд с сыром	20/20	4	6	10	123					167	101	12	1
1 011	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	70	0,01	0,3			96	25		
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,4</b>	<b>22,6</b>	<b>78,4</b>	<b>613</b>	<b>0,31</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>	<b>563</b>	<b>335</b>	<b>26</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>														
55	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	3	3	3	79	0,09	7,74		3,95	19,45	46	15,4	0,44
221	Суп картофельный с горохом	200	4	3	10	114		9	0,2	0,7	31	70	28	2
658	Котлеты из говядины, соус томатный	100	10,69	15,28	10,53	223,3	0,063	0,2	0,1		40,53	30,94	5,8	0,36
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4				1	0,6	0,95	0,02	0,01
747	Рис отварной.	150	3,82	6	40,61	209	0,03			0,8	13	84	27	1
932	Компот из изюма, чернослива, кураги	200	1,9	0,04	66	90	0,03		0,2	0,09	160	21,93	84	
8	Хлеб ржаной	30	1,14	0,3	13,35	58,5	0,06			0,04	26,25	118,5	20,25	0,75
<b>Итого за Обед</b>			<b>24,58</b>	<b>31,75</b>	<b>143,53</b>	<b>811,2</b>	<b>0,273</b>	<b>16,94</b>		<b>6,58</b>	<b>290,83</b>	<b>372,32</b>	<b>180,47</b>	<b>4,56</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,98</b>	<b>54,35</b>	<b>221,93</b>	<b>1424,2</b>	<b>0,583</b>	<b>17,24</b>		<b>9,98</b>	<b>853,83</b>	<b>707,32</b>	<b>206,47</b>	<b>5,66</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню столовой

День: среда

Сезон:

среда

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
499	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	28	22	30	498		0,2		0,75	300	372	44	1
1 008	Чай витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57	0,02	10		0,01	5,25	8,24	4,4	0,86
4	Бутерброд с маслом	40/10	0,85	7,55	5,13	91,8	0,02		0,1	0,24	5,9	18,8	4,75	0,71
<b>Итого за завтрак</b>			<b>29,05</b>	<b>29,6</b>	<b>50,14</b>	<b>646,8</b>	<b>0,04</b>	<b>10,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1</b>	<b>311,15</b>	<b>399,04</b>	<b>53,15</b>	<b>2,57</b>
<b>Обед</b>														
80	Салат из моркови с маслом	100	0,8	7,5	4,7	88,2	0,06	5	0,1	3,5	18,2	30,7	22,4	0,8
221	Суп картофельный с горохом	200	4	3	10	114		9	0,2	0,7	31	70	28	2
541	Котлеты(биточки)рыбные с маслом	80	7,27	2,91	31,27	184,73		1,45		2,47	74,18	202,18	33,45	1,45
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4				1	0,6	0,95	0,02	0,01
759	Картофельное пюре	150	3,15	1	22	173	0,15	2,77		1,6	75	97	33	1
932	Компот из изюма, чернослива, кураги	200	1,9	0,04	66	90	0,03		0,2	0,09	160	21,93	84	
8	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	0,08			0,05	35	158	27	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>18,67</b>	<b>18,98</b>	<b>151,81</b>	<b>765,33</b>	<b>0,32</b>	<b>18,22</b>		<b>9,41</b>	<b>393,98</b>	<b>580,76</b>	<b>227,87</b>	<b>6,26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,72</b>	<b>48,58</b>	<b>201,95</b>	<b>1412,13</b>	<b>0,36</b>	<b>28,42</b>		<b>10,41</b>	<b>705,13</b>	<b>979,8</b>	<b>281,02</b>	<b>8,83</b>

ООО "Полюс"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню столовой

День: четверг

Сезон:

Четверг

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
572	Сосиска отварная с маслом	80/5	5,41	15,45	9,27	153				0,62	100,45	92,73	17	
753	Макароны отварные	150	5	5	36	211	0,12			2,1	21	48	9	1
1	Огурец свежий	20	0,8	0,1	2,5	16	0,06	2,1		0,1	30	42	14	0,6
1 025	Какао с молоком	200	4,63	3,02	14,76	114,3	0,01	6,5	0,2	1,5	163	156,2	22,1	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,31	19,68	93	0,093				17,4	23,2	3,8	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>18,88</b>	<b>23,88</b>	<b>82,21</b>	<b>587,3</b>	<b>0,283</b>	<b>8,6</b>	<b>0,2</b>	<b>4,32</b>	<b>331,85</b>	<b>362,13</b>	<b>65,9</b>	<b>2,73</b>
<b>Обед</b>														
176	Борщ с капустой и картофелем, сметана	200/10	5	6	11	144		18	0,1	1,5	45	49	22	1
632	Гуляш из говядины	80/75	13,64	13,64	24,8	223,2	0,099	0,62	0,1	0,62	167,4	213,28	17,61	1,79
405	Греча отварная	150	7,5	3,75	49,5	210			0,2	6	27	214,89	31,5	0,75
	Помидор свежий	20	1,2	0,4	8,4	39	0,02	5		0,4	14	26	15	
929	Компот из мандаринов	200	0,8	1	34	156	0,03	16,1	0,1	0,02	35	9	6	0,01
8	Хлеб ржаной	30	1,14	0,3	13,35	58,5	0,06			0,04	26,25	118,5	20,25	0,75
<b>Итого за Обед</b>			<b>29,28</b>	<b>25,09</b>	<b>141,05</b>	<b>830,7</b>	<b>0,209</b>	<b>39,72</b>	<b>0,5</b>	<b>8,58</b>	<b>314,65</b>	<b>630,67</b>	<b>112,36</b>	<b>4,3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,16</b>	<b>48,97</b>	<b>223,26</b>	<b>1418</b>	<b>0,492</b>	<b>48,32</b>	<b>0,7</b>	<b>12,9</b>	<b>646,5</b>	<b>992,8</b>	<b>178,26</b>	<b>7,03</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**Рацион: Меню столовой  
Сборник рецептов 1983 годДень: понедельник  
Неделя: 1Сезон:  
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	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
<b>завтрак</b>														
410	Каша пшеничная молочная	200	9	5	44	215	0,01	1	0,1	0,3	147	206	55	2
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4				1	0,6	0,95	0,02	0,01
3	Сыр порционный	30	6,09	7,5	9,69	105				1,2	72	10,8	2,1	1,62
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,23	14,76	69,75	0,07				13,05	17,4	2,85	0,75
1 025	Какао с молоком	200	4,63	3,02	14,76	114,3	0,01	6,5	0,2	1,5	163	156,2	22,1	0,13
912	Мандарин	150	1,8	0,45	16,88	93	0,135	24,15		0,3	52,5	12	16,5	0,15
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,83</b>	<b>20,33</b>	<b>100,13</b>	<b>634,45</b>	<b>0,225</b>	<b>31,65</b>		<b>4,3</b>	<b>448,15</b>	<b>403,35</b>	<b>98,57</b>	<b>4,66</b>
<b>Обед</b>														
61	Салат из сырых овощей	60	2,4	2,4	2,58	86,4		1,5		0,24	36,24			0,6
208	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	5,8	6,6	32,79	185	0,08	5,68	0,1	0,54	29	58	22	1
598	Бефстроганов	80	8	13,6	4,32	151,2	0,112	4	0,1	2,24	99,2	87,12	19,36	
342	Капуста тушеная	150	4	5	20	132	0,02	0,82		0,2	75	68	15	1
932	Компот из кураги	200	1		39,6	158	0,01	0,65	0,2		42	34	2,6	
8	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	0,08			0,05	35	158	27	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>22,72</b>	<b>28</b>	<b>117,09</b>	<b>790,6</b>	<b>0,302</b>	<b>12,65</b>	<b>0,4</b>	<b>3,27</b>	<b>316,44</b>	<b>405,12</b>	<b>85,96</b>	<b>3,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,55</b>	<b>48,33</b>	<b>217,22</b>	<b>1425,05</b>	<b>0,527</b>	<b>44,3</b>		<b>7,57</b>	<b>764,59</b>	<b>808,47</b>	<b>184,53</b>	<b>8,26</b>

ООО "Полус"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню столовой

День: вторник

Сезон:

Вторник

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	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
<b>завтрак</b>														
61	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,5	16,79	12,92	284,17		0,43	0,2	1,55	335,83	339,71	10,76	0,52
	Йогурт	125	6,25	4	4,38	110	0,05	0,75	0,3		152,5	120	18,75	0,13
3	Бутерброд с джемом	20/20	1,6	0,6	35	106	0,1	0,01		0,8	20	0,03		
1 010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,4	0,1	21,2	82,2		4,8		0,03	7,2	8,6	4,6	0,8
	Банан	100	1	2	21	96	0,04	8		0,4	8	28	42	0,6
<b>Итого за завтрак</b>			<b>24,75</b>	<b>23,49</b>	<b>94,5</b>	<b>678,37</b>	<b>0,19</b>	<b>13,99</b>	<b>0,5</b>	<b>2,78</b>	<b>523,53</b>	<b>496,34</b>	<b>76,11</b>	<b>2,05</b>
<b>Обед</b>														
81	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	2,04	2,94	3,6	58,8		8,1		0,84	18	18	9,6	0,53
234	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	9	11	160		3		2	20	52	20	
705	Плов из кури	250	16	12	37	365	0,15	2		3	28	183	16	2
933	Компот из сухофруктов	200	0,6		29	87		0,5	0,2		34	19,8	34	1
8	Хлеб ржаной	40	1,52	0,4	17,8	78	0,08			0,05	35	158	27	1
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,16</b>	<b>24,34</b>	<b>98,4</b>	<b>748,8</b>	<b>0,23</b>	<b>13,6</b>	<b>0,2</b>	<b>5,89</b>	<b>135</b>	<b>430,8</b>	<b>106,6</b>	<b>4,53</b>
<b>Итого за день</b>			<b>47,91</b>	<b>47,83</b>	<b>192,9</b>	<b>1427,17</b>	<b>0,42</b>	<b>27,59</b>	<b>0,7</b>	<b>8,67</b>	<b>658,53</b>	<b>927,14</b>	<b>182,71</b>	<b>6,58</b>