

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|-------------|------------|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|----|---------------------------|------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| ПП | горошек консервированный порционно г/п | 60 | 1,8 | 0,3 | 4,38 | 34,8 | 0,04 | 14,7 | | | 16,5 | 17,4 | 9,95 | 0,47 |
| 134 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 2,08 | 4,24 | 11,4 | 92,8 | 0,07 | 16,1 | 0,02 | | 34,5 | 51,2 | 21,1 | 0,7 |
| 97 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,3 | 220,5 | 0,03 | | 0,04 | | 4,72 | 19,6 | 4,46 | 0,44 |
| 79 | Котлета «Геркулес» с соусом | 90 | 10,4 | 12,8 | 10,5 | 163,71 | 0,15 | 0,93 | | | 36,8 | 217 | 45,7 | 3,17 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| ПП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,8 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | | 23,7 | 23,7 | 105 | 708,03 | 0,35 | 31,8 | 0,06 | | 110 | 353 | 94 | 6,31 |

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|----|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свеклы с р/маслом | 60 | 0,87 | 5,06 | 5,22 | 69 | 0,01 | 4,06 | 0,01 | | 28,8 | 24,9 | 13,2 | 0,87 |
| 41 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,6 | 3,44 | 8 | 123,4 | 0,04 | 14 | 0,63 | | 37,8 | 38,3 | 16,6 | 0,64 |
| 294 | Каша пшеничная вязкая (гарнир) | 150 | 6,18 | 4,24 | 24,6 | 152,97 | 0,15 | | 0,05 | | 17,9 | 83 | 30,3 | 0,97 |
| 437 | Гуляш из курицы | 50/50 | 12,7 | 18,1 | 23,9 | 211 | 0,14 | 9,2 | 0,4 | | 28,4 | 329 | 47 | 4,94 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| ПП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,8 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | | 25,51 | 31,03 | 105,25 | 752,59 | 0,4 | 27,38 | 1,09 | | 130,14 | 522,29 | 119,93 | 8,95 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашенной капусты с растительным маслом | 60 | 1,03 | 3 | 5,08 | 51,42 | 0,01 | 9,07 | 0,33 | | 19,9 | 10,8 | 6,17 | 0,23 |
| 102 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,1 | 13,3 | 96,6 | 0,08 | 4,23 | 0,07 | | 37,9 | 70,2 | 26 | 0,94 |
| 251 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 138 | 0,07 | 2,85 | 0,06 | | 25,8 | 45 | 15,6 | 0,58 |
| 528 | Котлета рыбная Нептун с соусом | 90 | 13,7 | 12,3 | 30 | 240,91 | 0,04 | 1,02 | 0,12 | | 28 | 50,8 | 9,38 | 0,76 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| ПП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,8 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | | 23,63 | 24,43 | 112,39 | 723,15 | 0,26 | 17,27 | 0,58 | | 128,83 | 223,89 | 69,95 | 4,04 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 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 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат Степной | 60 | 0,84 | 2,34 | 5,46 | 46,32 | 0,07 | 7,61 | 0,01 | | 12,23 | 18,55 | 13,85 | 0,4 |
| 65 | Суп картофельный с клёцками | 200 | 2,68 | 2,68 | 29,7 | 99,8 | 0,04 | 0,59 | 0,4 | | 36 | | 7,09 | 0,65 |
| 789 | Каша гречневая вязкая (гарнир) | 150 | 5,4 | 3,33 | 25,7 | 148,05 | 0,11 | | | | 12,28 | 75,25 | 51,02 | 1,7 |
| 75 | Котлета Детская с соусом | 90 | 10,1 | 18,4 | 3,3 | 227,4 | 0,09 | 1 | 0,05 | | 28,96 | 183,11 | 23,66 | 2,73 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| ПП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,8 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | | 23,2 | 27 | 108 | 717,79 | 0,37 | 9,3 | 0,46 | | 106,72 | 324,15 | 108,42 | 7,01 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|--|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---|---------------|--------------|-------------|----|------------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 017 | Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) | 60 | 0,71 | 4,25 | 5,56 | 64,08 | 0,03 | 1,91 | | | 14,8 | 30,1 | 20,8 | 0,39 |
| 39 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,6 | 4,16 | 10,5 | 84,8 | 0,06 | 19,3 | 0,2 | | 43,4 | 51,7 | 23,6 | 1,02 |
| 321 | Плов из курицы | 250 | 20,9 | 17,4 | 45 | 403,64 | 0,06 | 3,41 | 0,01 | | 26,3 | | 30,7 | 1,11 |
| 153 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,42 | 0,02 | 26,8 | 102,5 | 0,02 | 0,73 | | | 3,48 | | 17,5 | 0,7 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| ПП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,8 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | | 27,59 | 26,05 | 117,45 | 795,24 | 0,23 | 25,36 | 0,21 | | 99,95 | 120,78 | 100,98 | 3,88 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 037 | Огурцы консервированные без уксуса порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | 0,01 | 3 | | | 13,8 | 14,4 | 8,4 | 0,36 |
| 46 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,6 | 2 | 20,8 | 96 | 0,1 | 13,1 | 0,02 | | 20,8 | 52,1 | 21,5 | 0,82 |
| 284 | Каша пшённая вязкая (гарнир) | 150 | 5,59 | 6,51 | 25,2 | 167,61 | 0,07 | | | | 11,7 | | 17,5 | 0,58 |
| 7 041 | Тефтели мясные с рисом в соусе | 90 | 10,1 | 19,1 | 12 | 248,22 | 0,05 | | | | 10,9 | 148 | 20,5 | 2,03 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| ПП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,8 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | | 22,9 | 27,9 | 103 | 715,85 | 0,29 | 16,22 | 0,02 | | 74,4 | 261,29 | 80,68 | 5,32 |

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет, 12-18 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 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| 91 | Салат из свежей капусты с | 60 | 0,68 | 2,9 | 3,9 | 48,41 | 0,02 | 21,9 | | | 25,9 | 20 | 10,3 | 0,37 |
| 60 | Уха со взбитым яйцом с рыбой | 200 | 10,8 | 2,88 | 10 | 105,6 | 0,08 | 12,8 | 0,04 | | 22,6 | 55,9 | 17,5 | 0,83 |
| 97 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,25 | 6,15 | 35,3 | 220,5 | 0,03 | | 0,04 | | 4,72 | 19,6 | 4,46 | 0,44 |
| 81 | Фрикадельки Петушок с соусом | 100 | 5,82 | 11,5 | 42,8 | 172,57 | 0,07 | 1,33 | 53,3 | | 20,5 | 134 | 16 | 1,4 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| ПП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,8 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | | 26,71 | 23,71 | 135,56 | 743,3 | 0,26 | 36,16 | 53,42 | | 90,97 | 277,06 | 61,11 | 4,57 |

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 039 | Винегрет овощной | 60 | 0,94 | 6,11 | 4,02 | 77,52 | 0,04 | 5,25 | | | 13,1 | 26,9 | 11 | 0,46 |
| 47 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,96 | 4,08 | 17,8 | 103,6 | 0,07 | 9,44 | 0,03 | | 19,7 | 38,9 | 17 | 0,65 |
| 94 | Рис припущенный | 150 | 3,64 | 4,31 | 36,7 | 199,5 | 0,03 | 16 | 0,02 | | 2,35 | 50,9 | 17,9 | 0,6 |
| 528 | Котлета рыбная Нептун с соусом | 90 | 13,7 | 12,3 | 30 | 240,91 | 0,04 | 1,02 | 0,12 | | 28 | 50,8 | 9,38 | 0,76 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| ПП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,8 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | | 27,4 | 27,03 | 132,16 | 817,75 | 0,24 | 31,81 | 0,17 | | 80,33 | 214,67 | 68,05 | 4 |

ООО Профессионал 1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 023 | Салат Здоровье | 60 | 1,14 | 8,58 | 3,48 | 95,4 | 0,07 | 1,26 | 0,01 | | 14,9 | 18,6 | 13,9 | 0,48 |
| 102 | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,1 | 13,3 | 96,6 | 0,08 | 4,23 | 0,07 | | 37,9 | 70,2 | 26 | 0,94 |
| 294 | Каша пшеничная вязкая (гарнир) | 150 | 6,18 | 4,24 | 24,6 | 152,97 | 0,15 | | 0,05 | | 17,9 | 83 | 30,3 | 0,97 |
| 34 | Котлета Загадка курица с соусом | 90 | 9,57 | 9,68 | 16,8 | 167,14 | 0,09 | 5,01 | 40,4 | | 24,6 | 133 | 19,9 | 1,61 |
| 300 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 14 | 56 | | 0,1 | | | 5,25 | 8,24 | 4,4 | 0,87 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| ПП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,8 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | | 22,73 | 26,84 | 102 | 708,33 | 0,45 | 10,6 | 40,52 | | 112,53 | 352,23 | 102,93 | 5,53 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------------------|--|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------------------------|---------------|---------------|-------------|----|------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Обед 1-4 класс | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашенной капусты с растительным маслом | 60 | 1,03 | 3 | 5,08 | 51,42 | 0,01 | 9,07 | 0,33 | | 19,9 | 10,8 | 6,17 | 0,23 |
| 104 | Суп крестьянский с крупой перловой | 200 | 1,64 | 2,57 | 10,7 | 72,06 | 0,04 | 3,91 | 0,03 | | 29,1 | 54,6 | 14,9 | 0,61 |
| 7 010 | Жаркое по-домашнему | 250 | 24,9 | 26,2 | 53,1 | 370,3 | 0,33 | 42,7 | 0,1 | | 46,6 | 388 | 81,8 | 6,61 |
| 267 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 19 | 81,13 | | 55 | | | 7 | | 2 | 0,3 |
| ПП | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,8 | 70,32 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| ПП | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,68 | | 14,8 | 69,9 | 0,03 | | | | 6 | 19,5 | 4,2 | 0,33 |
| Итого за Обед 1-4 класс | | | 32,21 | 32,33 | 117,37 | 715,13 | 0,44 | 110,69 | 0,46 | | 114,59 | 492,1 | 113,3 | 8,41 |