

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню 2 смена

 День: понедельник
 Неделя: 1

 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11

№ 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														
2 020	Суп с изделиями макаронными группы А	250	6	11	15	192		2			17	139	21	5
7 061	Биточки из говядины	50	6	6	5	102		2			47	64	11	1
8 002	Рис отварной	100	2	4	19	143					1	40	12	
1 039	Винегрет овощной	75	1	8	5	97		7			16	34	14	1
10 010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			13	46					18	15	11	
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			19	30	70	649		11			102	303	73	7
Итого за день			19	30	70	649		11			102	303	73	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Меню 2 смена

 День: вторник
 Неделя: 1

 Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 7-11

№ 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														
2 014	Суп картофельный с бобовыми	250	6	8	15	168		7			51	174	43	3
7 057, 01	Биточки рубленные из птицы	80	9	9	10	165		6			111	121	16	1
8 001	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	6	25	173					12	132	89	3
1 034, 02	Салат из свеклы с яблоком	60	2	3	5	51		4			61	49	13	1
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
10 010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			13	46					18	15	11	
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			27	27	91	720		27			272	513	185	10
Итого за день			27	27	91	720		27			272	513	185	10



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 2 смена

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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														
2 001	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	5	10	8	168		11			48	142	35	5
7 014	Гуляш из мяса отварного	80	21	11	3	177		2	24		25	191	30	4
8 004	Изделия макаронные группы А отварные	100	4	4	19	134					4	23	5	1
0,11	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	100	1		80	326					25	12	6	1
10 007	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	40	4	1	12	67								
Итого за Обед			35	26	138	919		17	24		117	372	81	12
Итого за день			35	26	138	919		17	24		117	372	81	12

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 2 смена

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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														
2 010	Суп из овощей с фасолью	250	2	4	7	85		15			43	61	27	1
7 025, 01	Курица тушеная	80	7	8	5	120		3			10	58	17	1
8 001, 02	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6	6	25	173					12	132	89	3
10 010	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			13	46					18	15	11	
11 001	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			21	20	84	598		28			94	305	190	6
Итого за день			21	20	84	598		28			94	305	190	6



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
Рацион: Меню 2 смена

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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
Обед														
2 010, 01	Суп рисовый	250	2	4	7	85		15			43	61	27	1
7 003	Рыба (филе) запеченная	50	10	3	2	120					31	211	16	
8 006	Картофель отварной	130	2	6	14	138		18			12	68	25	1
1 034, 01	Салат из свеклы	60	2	3	5	51		4			61	49	13	1
	Сок фруктовый промышленного производства	200			14	72	1	30	1		59		2	
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			20	17	55	560	1	67	1		209	400	87	3
Итого за день			20	17	55	560	1	67	1		209	400	87	3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Рацион: Меню 2 смена

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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
Обед														
2 020	Суп с изделиями макаронными группы А	250	6	11	15	192		2			17	139	21	5
	Шницель из говядины	80												
8 006	Картофель отварной	150	3	7	16	159		21			14	78	29	1
1 039	Винегрет овощной	75	1	8	5	97		7			16	34	14	1
11 00 1	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	Сок фруктовый промышленного производства	200			14	72	1	30	1		59		2	
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	40	4	1	12	67								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			17	28	87	702	1	70	1		117	290	112	8
Итого за день			17	28	87	702	1	70	1		117	290	112	8



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)
Рацион: Меню 2 смена

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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														
2 014	Суп картофельный с бобовыми	250	6	8	15	168		7			51	174	43	3
8 002, 02	Плов с курицей	170	4	8	33	253					1	67	21	1
1 034, 02	Салат из свеклы с яблоком	60	2	3	5	51		4			61	49	13	1
10 00 7	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			16	20	82	588		15			131	305	86	6
Итого за день			16	20	82	588		15			131	305	86	6

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
Рацион: Меню 2 смена

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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														
2 003	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	5	9	6	141		16			44	144	33	5
7 003	Рыба (филе) запеченная	100	20	5	4	218					61	421	32	
8 001	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	6	25	173					12	132	89	3
1 034, 02	Салат из свеклы с яблоком	60	2	3	5	51		4			61	49	13	1
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
10 00 9	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1		24	84		1			48	35	27	1
11 00 1	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
Итого за Обед			40	25	98	832		31			237	820	240	11
Итого за день			40	25	98	832		31			237	820	240	11



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Меню 2 смена

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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														
2 008	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2	5	10	121		7			36	74	28	1
7 061	Биточки из говядины	60	7	8	6	122		2			56	77	13	1
8 005	Пюре картофельное	150	3	7	21	165		27			13	74	29	1
0,11	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	70	1		56	228					18	8	4	1
10 01 5,01	Чай с лимоном	200									10	3	3	
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			17	21	106	705		36			136	247	81	4
Итого за день			17	21	106	705		36			136	247	81	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Меню 2 смена

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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														
2 015	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3	6	11	122		14			50	67	31	1
7 057, 01	Биточки рубленные из птицы	80	9	9	10	151		6			111	121	16	1
8 002	Рис отварной	100	2	4	19	143					1	40	12	
1 034, 01	Салат из свеклы	60	2	3	5	51		4			61	49	13	1
10 00 7	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	40	4	1	12	67								
Итого за Обед			20	23	83	628		38			254	292	86	6
Итого за день			20	23	83	628		38			254	292	86	6

Итого за период	232	237	894	7820	2	340	26				1669	3847	1221	73
------------------------	-----	-----	-----	------	---	-----	----	--	--	--	------	------	------	----

