

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню 1 смена

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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
Завтрак														
536,0 1	Сосиска отварная	50	5	9	1	101					9	75	9	1
8 004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6	8	35	240					7	42	9	1
10 02 0	Какао-напиток	200	6	6	20	158	1	29	1		50			
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	20	2		6	34								
1 034, 01	Салат из свеклы	60	2	3	5	51		4			61	49	13	1
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			21	26	77	631	1	43	1		143	177	40	5
Итого за день			21	26	77	631	1	43	1		143	177	40	5

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 1 смена

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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
Завтрак														
4 001, 01	Каша вязкая рисовая с изюмом	200	8	11	41	294		27			9	78	27	1
1 056	Сыр мягкий для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	2	3	1	36								
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	
11 00 1	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	
10 01 5	Чай с сахаром	100	4	1	1			2			481	144	165	
Итого за Завтрак			20	17	77	495		39			501	261	238	
Итого за день			20	17	77	495		39			501	261	238	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Меню 1 смена

День: среда
 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
Завтрак														
6 001	Запеканка из творога	150	28	19	30	415					231	329	38	1
	Чай с молоком	200												
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1		9	38					5	21	7	
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
0,11	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	100	1		80	326					25	12	6	
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак			33	20	138	876		10			277	373	60	4
Итого за день			33	20	138	876		10			277	373	60	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Меню 1 смена

День: четверг
 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
Завтрак														
7 061	Биточки из говядины	50	6	6	5	102		2			47	64	11	
8 001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259					19	199	133	
1 032	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	60	1	6	4	76		5			18	25	12	
	Сок фруктовый промышленного производства	200			14	72	1	30	1		59		2	
11 001	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	20	2		6	34								
Итого за Завтрак			20	21	91	658	1	47	1		154	327	204	
Итого за день			20	21	91	658	1	47	1		154	327	204	



15
 Fe
 15
 1
 4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 1 смена

День: пятница

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	и
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
4 001, 02	Каша пшеничная молочная	150	6	8	31	220		20			7	58	20	
536,0 1	Сосиска отварная	50	5	9	1	101					9	75	9	
1 056	Сыр мягкий для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	2	3	1	36								
10 02 0	Какао-напиток	200	6	6	20	158	1	29	1		50			
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2		13	57					8	32	11 1	
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9 2	
1 021, 01	Салат из кукурузы	100	6	5	26	177		29			23	143	45 2	
Итого за Завтрак			27	31	102	796	1	88	1		113	319	94	
Итого за день			27	31	102	796	1	88	1		113	319	94	

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 1 смена

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

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	и
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
5 001	Омлет натуральный, запеченный	100	9	11	2	139		2			1	1		
10 02 0	Какао-напиток	200	6	6	20	158	1	29	1		50			
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1		9	38					5	21	7	
0,11	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	60			48	196					15	7	4 1	
1 021, 01	Салат из кукурузы	60	3	3	16	106		17			14	86	27 1	
Итого за Завтрак			22	21	104	687	1	48	1		85	115	38	
Итого за день			22	21	104	687	1	48	1		85	115	38	

7
7
-08на
е
5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Меню 1 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	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
10 01 5	Чай с сахаром	200	7	2	1			3			961	288	329	2
4 004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	150	8	8	29	221		11			8	105	70	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	
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
5 003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63					22	77	5	
Итого за Завтрак			24	16	53	400		24			1010	492	417	3
Итого за день			24	16	53	400		24			1010	492	417	3

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Меню 1 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	Са	Р	Mg	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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 01 5,01	Чай с лимоном	200									10	3	3	
1 056	Сыр мягкий для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	2	3	1	36								
8 001, 01	Каша ячневая рассыпчатая	150	8	8	37	259					19	199	133	
1 034, 01	Салат из свеклы	100	3	4	8	85		6			101	81	22	
7 025, 01	Курица тушеная	80	7	8	5	109		3			10	58	17	
Итого за Завтрак			24	24	64	558		9			143	352	179	
Итого за день			24	24	64	558		9			143	352	179	



1

4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Меню 1 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
Завтрак														
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
13 001	Хлеб зерновой пшеничный	25	2		7	42								
7 014	Гуляш из мяса отварного	50	13	7	2	111		1	15		16	119	19	2
8 004	Изделия макаронные группы А отварные	100	4	4	19	134					4	23	5	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	
Итого за Завтрак			20	11	55	399		11	15		57	179	48	5
Итого за день			20	11	55	399		11	15		57	179	48	5

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Меню 1 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
Завтрак														
7 057, 01	Биточки рубленные из птицы	50	6	5	6	94		3			70	76	10	
8 004	Изделия макаронные группы А отварные	100	4	4	19	134					4	23	5	1
10 020	Какао-напиток	200	6	6	20	158	1	29	1		50			
13 003	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1		9	38					5	21	7	
11 001	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	
Итого за Завтрак			17	15	64	471	1	42	1		145	131	31	
Итого за день			17	15	64	471	1	42	1		145	131	31	

Итого за период	228	202	825	5971	5	361	20		2628	2726	1349			
Среднее значение за период	19	16,8	68,8	547,6	0,4	30,1	1,7		219	227,2	112,4			

