

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак 7-11 лет</b>														
281	Каша " Дружба "	200/10	6	11	54	332		1			74	95	24	1
284	Бутерброд/хлеб,масло,сыр	40/10/20	8	14	20	238					9	28	6	
327	Чоко-пай	30	4	16	71	43								
204	Кофейный напиток с молоком	200	1	2	18	91		1			60	45	7	
<b>Итого за завтрак</b>			19	42	162	705		1			144	168	37	1
<b>Обед 7-11лет</b>														
281	Каша " Дружба "	200/10	6	11	54	332		1			74	95	24	1
284	Бутерброд/хлеб,масло,сыр	40/10/20	8	14	20	238					9	28	6	
327	Чоко-пай	30	4	16	71	43								
204	Кофейный напиток с молоком	200	1	2	18	91		1			60	45	7	
<b>Итого за обед</b>			19	42	162	705		1			144	168	37	1
<b>Итого за день</b>			38	85	324	1409		3			287	336	73	2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 1-4 кл

День: вторник

Сезон: зима

Неделя: 1

Возраст:

№ 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 7-11 лет</b>														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	2	31	168					17	151	100	3
35	Тефтели мясные	60	14	14	10	225					13	26	5	
0,01	Огурцы порционно	60			2	8		3			14	25	8	
38	Салат из лука	20		3	2	35								
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
321	Компот из св/мор.ягод	200			23	88		4	24		9	7	6	
299	Хлеб 40г	40	3		19	95					8	26	6	
<b>Итого за завтрак</b>			25	24	93	692		8	24		71	245	129	5
<b>Обед 7-11лет</b>														
316	Суп пшениный с р/к	220/30	10	13	27	269		15			20	92	34	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	2	31	168					17	151	100	3
35	Тефтели мясные	60	14	14	10	225					13	26	5	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
0,01	Огурцы порционно	60	1		3	14		5			23	42	14	1
38	Салат из лука	20		3	2	35								
321	Компот из св/мор.ягод	200			23	88		4	24		9	7	6	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
<b>Итого за обед</b>			37	38	133	1027		25	24		101	353	169	6
<b>Итого за день</b>			62	62	226	1719	1	34	48		173	598	298	11

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Рацион: 1-4 кл

День: среда

Сезон: зима

Неделя: 1						Возраст:								
№ 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 7-11 лет</b>														
277	Макароны отварные с маслом	150	6	5	35	206					1	1		
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		2			9	8	4	
0,02	Помидоры порционные	60	1		2	13		14	1		8	16	12	1
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>25</b>	<b>23</b>	<b>77</b>	<b>618</b>		<b>18</b>	<b>1</b>		<b>28</b>	<b>52</b>	<b>22</b>	<b>1</b>
<b>Обед 7-11лет</b>														
271	Рассольник	250	5	6	28	185		15			30	159	27	1
277	Макароны отварные с маслом	150	6	5	35	206					1	1		
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		2			9	8	4	
0,02	Помидоры порционные	60	1		4	22		23	1		14	26	20	1
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
<b>Итого за обед</b>			<b>33</b>	<b>29</b>	<b>118</b>	<b>872</b>		<b>42</b>	<b>1</b>		<b>64</b>	<b>221</b>	<b>57</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>58</b>	<b>52</b>	<b>195</b>	<b>1490</b>		<b>60</b>	<b>2</b>		<b>92</b>	<b>273</b>	<b>79</b>	<b>4</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 1-4 кл

День: четверг

Сезон: зима

Неделя: 1						Возраст:								
№ 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 7-11 лет</b>														
272	Рис припущенный с маслом	150	4	5	37	204					8	2		
140	Рыба жареная	80	15	5	3	114		1			32	181	26	1
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
110	Салат из моркови	60	1	6	5	79								
197	Чай с сахаром	200			15	60								
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23</b>	<b>20</b>	<b>86</b>	<b>624</b>		<b>2</b>			<b>58</b>	<b>220</b>	<b>35</b>	<b>2</b>
<b>Обед 7-11лет</b>														
49	Борщ со св. капустой и картофелем	250 /10	4	9	19	174		31	2		62	113	31	1
272	Рис припущенный с маслом	150	4	5	37	204					8	2		
140	Рыба жареная	80	15	5	3	114		1			32	181	26	1
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
110	Салат из моркови	60	2	10	8	131								
197	Чай с сахаром	200			15	60								
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
<b>Итого за обед</b>			<b>30</b>	<b>34</b>	<b>120</b>	<b>911</b>		<b>33</b>	<b>2</b>		<b>121</b>	<b>332</b>	<b>66</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53</b>	<b>55</b>	<b>206</b>	<b>1535</b>		<b>36</b>	<b>3</b>		<b>179</b>	<b>552</b>	<b>101</b>	<b>4</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 1-4 кл

День: пятница

Сезон: зима

Неделя: 1						Возраст:								
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

			Б	Ж	У	ценность (ккал)	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 7-11 лет</b>														
295	Овощное рагу с мясом	150/50	19	20	19	330		21			19	59	24	1
0,02	Помидоры порционные	60	1		2	13		14	1		8	16	12	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
<b>Итого за завтрак</b>			23	20	70	554		35	1		80	116	48	3
<b>Обед 7-11лет</b>														
336	Суп вермишелевый с тушенкой	250	5	7	28	201		15			15	45	18	1
295	Овощное рагу с мясом	150/50	19	20	19	330		21			19	59	24	1
0,02	Помидоры порционные	60	1		4	22		23	1		14	26	20	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
<b>Итого за обед</b>			31	28	110	824		59	1		100	171	74	4
<b>Итого за день</b>			54	48	180	1379	1	94	2		180	287	122	8

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: зима

Неделя: 2

Возраст:

№ 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 7-11 лет</b>														
308	Каша манная с маслом	200/10	6	10	54	333		1			69	48	7	
284	Бутерброд/хлеб,масло,сыр	40/10/20	8	14	20	238					9	28	6	
327	Чоко-пай	30	4	16	71	43								
204	Кофейный напиток с молоком	200	1	2	18	91		1			60	45	7	
<b>Итого за завтрак</b>			20	42	162	706		1			138	121	20	1
<b>Обед 7-11 лет</b>														
308	Каша манная с маслом	200/10	6	10	54	333		1			69	48	7	
284	Бутерброд/хлеб,масло,сыр	40/10/20	8	14	20	238					9	28	6	
327	Чоко-пай	30	4	16	71	43								
204	Кофейный напиток с молоком	200	1	2	18	91		1			60	45	7	
<b>Итого за обед</b>			20	42	162	706		1			138	121	20	1
<b>Итого за день</b>			40	84	324	1411		3			276	243	40	1

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: 1-4 кл

День: вторник

Сезон: зима

Неделя: 2

Возраст:

№ 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 7-11 лет</b>														
272	Рис припущенный с маслом	150	4	5	37	204					8	2		
35	Тефтели мясные	60	14	14	10	225					13	26	5	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
0,01	Огурцы порционно	60			2	8		3			14	25	8	
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
<b>Итого за завтрак</b>			22	24	90	667		7			55	91	23	2
<b>Обед 7-11 лет</b>														
316	Суп пшеничный с р/к	220/30	10	13	27	269		15			20	92	34	1
272	Рис припущенный с маслом	150	4	5	37	204					8	2		

35	Тефтели мясные	60	14	14	10	225					13	26	5	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
0,01	Огурцы порционно	60	1		3	14		5			23	42	14	1
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
<b>Итого за обед</b>			34	38	130	1001		24			85	199	63	3
<b>Итого за день</b>			57	62	220	1668	1	31			140	290	87	5

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 1-4 кл

День: среда

Сезон: зима

Неделя: 2

Возраст:

№ 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 7-11 лет</b>														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	2	31	168					17	151	100	3
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		2			9	8	4	
0,02	Помидоры порционные	60	1		2	13		14	1		8	16	12	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
<b>Итого за завтрак</b>			26	20	87	633		16	1		88	216	128	6
<b>Обед 7-11 лет</b>														
63,01	Суп картофельный с горохом/мясом	250/15	9	8	24	208		15			33	90	35	2
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	2	31	168					17	151	100	3
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		2			9	8	4	
0,02	Помидоры порционные	60	1		4	22		23	1		14	26	20	1
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
<b>Итого за обед</b>			38	28	123	910	1	40	1		126	316	171	8
<b>Итого за день</b>			64	48	210	1543	1	56	2		214	532	299	14

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 1-4 кл

День: четверг

Сезон: зима

Неделя: 2

Возраст:

№ 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 7-11 лет</b>														
277	Макароны отварные с маслом	150	6	5	35	206					1	1		
274	Поджарка из с/м рыбы	50/20	24	20	8	304					8	6	1	
110	Салат из моркови	60	1	6	5	79								
197	Чай с сахаром	200			15	60								
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
<b>Итого за завтрак</b>			34	31	82	744					17	33	7	1
<b>Обед 7-11 лет</b>														
46	Щи из свежей капусты с картоф.	250/15	2	5	8	90		18	1		47	48	21	1
277	Макароны отварные с маслом	150	6	5	35	206					1	1		
274	Поджарка из с/м рыбы	50/20	24	20	8	304					8	6	1	
110	Салат из моркови	60	2	10	8	131								
197	Чай с сахаром	200			15	60								
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	

347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
Итого за обед			39	41	104	947		18	1		65	81	28	1
Итого за день			73	72	187	1692		18	1		82	115	35	2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 1-4 кл

День: пятница

Сезон: зима

Неделя: 2

Возраст:

№ 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 7-11 лет</b>														
273	Плов с мясом	50/150	24	27	39	491		2			9	5	2	
21	Салат из свеклы с р/маслом	60	1	5	5	69		4			29	25	13	1
321	Компот из св/мор.ягод	200			23	88		4	24		9	7	6	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			28	32	86	744		9	24		55	63	28	2
<b>Обед 7-11 лет</b>														
271	Рассольник	250	5	6	28	185		15			30	159	27	1
273	Плов с мясом	50/150	24	27	39	491		2			9	5	2	
21	Салат из свеклы с р/маслом	60	1	8	9	115		7			48	42	22	1
321	Компот из св/мор.ягод	200			23	88		4	24		9	7	6	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
Итого за обед			36	42	128	1035		27	24		104	239	64	3
Итого за день			64	74	214	1779		37	48		159	302	91	5

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: зима

Неделя: 3

Возраст:

№ 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 7-11 лет</b>														
97	Каша молочная "Дружба"	200	6	7	36	227		1			69	105	47	1
284	Бутерброд/хлеб,масло,сыр	40/10/20	8	14	20	238					9	28	6	
302	Булка российская	050	4	5	36	205					11	40	7	1
291	Джем	030			34	132					6	9	5	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			70	61	16	2
Итого за завтрак			20	27	144	888		2			165	243	80	5
<b>Обед 7-11 лет</b>														
97	Каша молочная "Дружба"	200	6	7	36	227		1			69	105	47	1
284	Бутерброд/хлеб,масло,сыр	40/10/20	8	14	20	238					9	28	6	
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			70	61	16	2
302	Булка российская	50	4	5	36	205					11	40	7	1
291	Джем	030			34	132					6	9	5	1
Итого за обед			20	27	144	888		2			165	243	80	5
Итого за день			40	54	287	1776		3	1		330	487	159	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: 1-4 кл

День: вторник

Сезон: зима

Неделя: 3

Возраст:

№ 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 7-11 лет														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	2	31	168					17	151	100	3
35	Тефтели мясные	60	14	14	10	225					13	26	5	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
0,01	Огурцы порционно	60			2	8		3			14	25	8	
321	Компот из св/мор.ягод	200			23	88		4	24		9	7	6	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
<b>Итого за завтрак</b>			25	21	91	657		8	24		71	245	129	5
Обед 7-11 лет														
46	Щи из свежей капусты с картоф.	250/15	2	5	8	90		18	1		47	48	21	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	2	31	168					17	151	100	3
35	Тефтели мясные	60	14	14	10	225					13	26	5	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
0,01	Огурцы порционно	60	1		3	14		5			23	42	14	1
321	Компот из св/мор.ягод	200			23	88		4	24		9	7	6	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
<b>Итого за обед</b>			29	27	111	813		28	25		128	310	155	6
<b>Итого за день</b>			54	48	203	1470	1	36	49		199	554	284	11

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: 1-4 кл

День: среда

Сезон: зима

Неделя: 3

Возраст:

№ 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 7-11 лет														
272	Рис припущенный с маслом	150	4	5	37	204					8	2		
279	Котлета говяжья	70	16	16	10	248					18	28	4	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
0,02	Помидоры порционные	60	1		2	13		14	1		8	16	12	1
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
<b>Итого за завтрак</b>			24	26	91	694		17	1		54	83	26	2
Обед 7-11 лет														
63,01	Суп картофельный с горохом/мясом	250/15	9	8	24	208		15			33	90	35	2
272	Рис припущенный с маслом	150	4	5	37	204					8	2		
279	Котлета говяжья	70	16	16	10	248					18	28	4	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
0,02	Помидоры порционные	60	1		4	22		23	1		14	26	20	1
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
<b>Итого за обед</b>			36	35	127	971	1	41	1		93	184	70	4
<b>Итого за день</b>			60	61	218	1666	1	59	2		147	267	96	6

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: 1-4 кл

День: четверг

Сезон: зима

Неделя: 3

Возраст:

№ 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 7-11 лет														
277	Макароны отварные с маслом	150	6	5	35	206					1	1		

153	Тефтели рыбные из св/м рыбы	60	24	19	9	300					12	17	2	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
110	Салат из моркови	60	1	6	5	79								
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
<b>Итого за завтрак</b>			35	35	104	868		2			75	69	17	2
<b>Обед 7-11 лет</b>														
49	Борщ со св. капустой и картофелем	250 /10	4	9	19	174		31	2		62	113	31	1
277	Макаронные отварные с маслом	150	6	5	35	206					1	1		
153	Тефтели рыбные из св/м рыбы	60	24	19	9	300					12	17	2	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
110	Салат из моркови	60	2	10	8	131								
210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
<b>Итого за обед</b>			41	48	138	1155		33	2		137	182	48	3
<b>Итого за день</b>			76	83	242	2024		35	3		212	251	65	6

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

Рацион: 1-4 кл

День: пятница

Сезон: зима

Неделя: 3

Возраст:

№ 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 7-11 лет</b>														
309	Гороховое пюре	150	10	5	23	179					48	104	40	3
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		2			9	8	4	
292	Кукуруза	60	6	12	37	282		2			5	9	2	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
197	Чай с сахаром	200			15	60								
<b>Итого за завтрак</b>			36	35	100	857	1	4			70	147	51	4
<b>Обед 7-11 лет</b>														
336	Суп вермишелевый с тушенкой	250	5	7	28	201		15			15	45	18	1
309	Гороховое пюре	150	10	5	23	179					48	104	40	3
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		2			9	8	4	
292	Кукуруза	60	11	20	62	470		3			8	15	4	
197	Чай с сахаром	200			15	60								
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
<b>Итого за обед</b>			48	51	164	1307	1	20			88	198	71	5
<b>Итого за день</b>			84	86	264	2164	1	24			158	345	122	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 16)

Рацион: 1-4 кл

День: понедельник

Сезон: зима

Неделя: 4

Возраст:

№ 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 7-11 лет</b>														
95,01	Каша рисовая с маслом	200/10	5	10	56	329		1			69	48	7	
284	Бутерброд/хлеб, масло, сыр	40/10/20	8	14	20	238					9	28	6	
302	Булка российская	050	4	5	36	205					11	40	7	1
291	Джем	30			34	132					6	9	5	1

199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			70	61	16	2
<b>Итого за завтрак</b>			19	31	163	990		2			165	187	40	3
<b>Обед 7-11 лет</b>														
95,01	Каша рисовая с маслом	200/10	5	10	56	329		1			69	48	7	
284	Бутерброд/хлеб,масло,сыр	40/10/20	8	14	20	238					9	28	6	
302	Булка российская	050	4	5	36	205					11	40	7	1
291	Джем	30			34	132					6	9	5	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			70	61	16	2
<b>Итого за обед</b>			19	31	163	990		2			165	187	40	3
<b>Итого за день</b>			38	61	326	1980		3	1		330	374	80	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 17)

Рацион: 1-4 кл

День: вторник

Сезон: зима

Неделя: 4

Возраст:

№ 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 7-11 лет</b>														
280	Каша пшенная	150/5	6	6	33	211					21	119	42	1
35	Тефтели мясные	60	14	14	10	225					13	26	5	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
0,01	Огурцы порционно	60			2	8		3			14	25	8	
321	Компот из св/мор.ягод	200			23	88		4	24		9	7	6	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
<b>Итого за завтрак</b>			24	25	94	701		8	24		76	213	70	3
<b>Обед 7-11 лет</b>														
46	Щи из свежей капусты с картоф.	250/15	2	5	8	90		18	1		47	48	21	1
280	Каша пшенная	150/5	6	6	33	211					21	119	42	1
35	Тефтели мясные	60	14	14	10	225					13	26	5	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
0,01	Огурцы порционно	60	1		3	14		5			23	42	14	1
321	Компот из св/мор.ягод	200			23	88		4	24		9	7	6	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
<b>Итого за обед</b>			29	31	114	857		28	25		132	278	97	4
<b>Итого за день</b>			53	56	207	1558	1	36	49		208	491	167	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 18)

Рацион: 1-4 кл

День: среда

Сезон: зима

Неделя: 4

Возраст:

№ 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 7-11 лет</b>														
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	2	31	168					17	151	100	3
278	Ленивые голубцы	80	13	13	10	213					10	10	2	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	
20	Салат из свеклы с сыром	60	5	13	4	157		3			209	123	21	1
198	Чай с лимоном	200			15	62		2			2	1	1	
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
<b>Итого за завтрак</b>			29	33	87	767		7			257	320	132	5
<b>Обед 7-11 лет</b>														
316	Суп пшенный с р/к	220/30	10	13	27	269		15			20	92	34	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	2	31	168					17	151	100	3
278	Ленивые голубцы	80	13	13	10	213					10	10	2	





210	Компот из сухофруктов	200			29	116					45	15	6	1
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
347	Хлеб черный 30г	30	2		11	60								
<b>Итого за обед</b>			37	51	139	1174	1	42	7		111	390	68	9
<b>Итого за день</b>			63	89	240	2027	1	69	14		189	689	100	17

Составил \_\_\_\_\_ Иванова О.Ю

М.П.