

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Буфет

День: понедельник

Сезон:

зима

Неделя: 1

Возраст:

7-17 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
Завтрак 7-11 лет														
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	
Итого за завтрак			19	42	162	705		1			144	168	37	1
Обед 12-17лет														
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	
Итого за обед			19	42	162	705		1			144	168	37	1
Итого за день			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: Буфет

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	Ca	P	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	
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	
Итого за завтрак			25	24	93	692		8	24		71	245	129	5
Обед 12-17лет														
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
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	100	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								
Итого за обед			37	38	133	1027		25	24		101	353	169	6
Итого за день			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 приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Буфет

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
Завтрак 7-11 лет														
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	
Итого за завтрак			25	23	77	618		18	1		28	52	22	1
Обед 12-17 лет														
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	100	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								
Итого за обед			33	29	118	872		42	1		64	221	57	3
Итого за день			58	52	195	1490		60	2		92	273	79	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Буфет

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
Завтрак 7-11 лет														
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	
Итого за завтрак			23	20	86	624		2			58	220	35	2
Обед 12-17														
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	100	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			30	34	120	911		33	2		121	332	66	3
Итого за день			53	55	206	1535		36	3		179	552	101	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Буфет

День: пятница

Сезон:

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
Завтрак														
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	
Итого за завтрак			23	20	70	554		35	1		80	116	48	3
Обед 12-17лет														
336	Суп вермишелевый с тушеной	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	100	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								
Итого за обед			31	28	110	824		59	1		100	171	74	4
Итого за день			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: Буфет

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
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	
Итого за завтрак			20	42	162	706		1			138	121	20	1
Обед 12-17лет														
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	
Итого за обед			20	42	162	706		1			138	121	20	1
Итого за день			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: Буфет

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	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		
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	
Итого за завтрак			22	24	90	667		7			55	91	23	2
Обед 12-17лет														

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 приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Буфет

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
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
Обед 12-17 лет														
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	100	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 приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Буфет

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
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
Обед 12-17 лет														
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 приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Буфет

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	Ca	P	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	
Итого за завтрак			25	21	91	657		8	24		71	245	129	5
Обед 12-17лет														
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	100	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								
Итого за обед			29	27	111	813		28	25		128	310	155	6
Итого за день			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 приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Буфет

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	
Итого за завтрак			24	26	91	694		17	1		54	83	26	2
Обед 12-17лет														
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	100	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								
Итого за обед			36	35	127	971	1	41	1		93	184	70	4
Итого за день			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 приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Буфет

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	Макаронны 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	
Итого за завтрак			35	35	104	868		2			75	69	17	2
Обед 12-17 лет														
49	Борщ со св. капустой и картофелем	250 /10	4	9	19	174		31	2		62	113	31	1
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	100	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								
Итого за обед			41	48	138	1155		33	2		137	182	48	3
Итого за день			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: Буфет

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
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								
Итого за завтрак			36	35	100	857	1	4			70	147	51	4
Обед 12-17 лет														
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	100	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								
Итого за обед			48	51	164	1307	1	20			88	198	71	5
Итого за день			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: Буфет

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак 7-11 лет														
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

Итого за завтрак		19	31	163	990		2			165	187	40	3
Обед 12-17лет													
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
291	Джем	30			34	132					6	9	5
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			70	61	16
Итого за обед		19	31	163	990		2				165	187	40
Итого за день		38	61	326	1980		3	1			330	374	80

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 17)

Рацион: Буфет

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
Завтрак 7-11 лет														
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	
Итого за завтрак			24	25	94	701		8	24		76	213	70	3
Обед 12-17лет														
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	100	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								
Итого за обед			29	31	114	857		28	25		132	278	97	4
Итого за день			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: Буфет

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
Завтрак 7-11 лет														
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	
Итого за завтрак			29	33	87	767		7			257	320	132	5
Обед 12-17лет														
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	
285	Соус	50	1	5	7	72		2			10	10	3	

20	Салат из свеклы с сыром	100	9	22	7	262		5			349	204	35	2
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								
Итого за обед			44	55	129	1200		24			417	493	181	7
Итого за день			73	89	216	1967	1	31			673	813	313	13

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 19)

Рацион: Буфет

День: четверг

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
Завтрак 7-11 лет														
272	Рис припущенный с маслом	150	4	5	37	204					8	2		
274	Поджарка из с/м рыбы	50/20	24	20	8	304					8	6	1	
0,02	Помидоры порционные	60	1		2	13		14	1		8	16	12	1
38	Салат из лука	20		3	2	35								
197	Чай с сахаром	200			15	60								
299	Хлеб 40г	040	3		19	95					8	26	6	
Итого за завтрак			32	28	83	712		14	1		33	51	19	1
Обед 12-17 лет														
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		
274	Поджарка из с/м рыбы	50/20	24	20	8	304					8	6	1	
38	Салат из лука	20		3	2	35								
0,02	Помидоры порционные	100	1		4	22		23	1		14	26	20	1
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	38	115	955		53	3		101	174	59	3
Итого за день			71	65	198	1666		67	4		134	224	78	4

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 20)

Рацион: Буфет

День: пятница

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
Завтрак 7-11 лет														
277	Макароны отварные с маслом	150	6	5	35	206					1	1		
171	Печень говяжья по-строгановски	050/50	15	27	12	357		27	7		25	257	21	6
110	Салат из моркови	060	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	
Итого за завтрак			25	38	101	853		27	7		78	299	32	7
Обед 12-17 лет														
63,01	Суп картофельный с горохом/мясом	250/15	9	8	24	208		15			33	90	35	2
277	Макароны отварные с маслом	150	6	5	35	206					1	1		
171	Печень говяжья по-строгановски	050/50	15	27	12	357		27	7		25	257	21	6
110	Салат из моркови	100	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									
Итого за обед			37	51	139	1174	1	42	7		111	390	68	9
Итого за день			63	89	240	2027	1	69	14		189	689	100	17

Составил _____ Иванова О.Ю
М.П.