



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Площадка

День: понедельник

Сезон: лето

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
83	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6	6	21	161		2			161	130	21	
204,01	Кофейный напиток с молоком т/п	200	4	4	20	121		1			60	45	7	
5,01	Бутерброд/хлеб/масло/сыр	40/10/20	8	14	20	242					209	136	16	1
332	Печенье	20	2		10	48								
291	Джем	30			21	79					4	5	3	
Итого за Завтрак			19	24	91	651		3			435	317	46	2
Обед														
63,01	Суп картофельный с горохом	250	8	6	28	203		22	1		53	168	49	3
274	Плов с говядиной	50/150	24	23	38	456		3	1		18	87	31	1
21	Салат из свеклы с р/маслом	80	1	7	7	92		5			38	33	18	1
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
299,01	Хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Обед			38	36	124	981	1	30	2		155	339	110	6
Итого за день			57	61	215	1632	1	33	2		589	656	157	8

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Наша организация

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Площадка (пл.)

День: вторник

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
10	Каша рисовая	200/10	5	10	55	328		1			73	116	30	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
5,01	Бутерброд/хлеб/масло/сыр	40/10/20	8	14	20	242					209	136	16	1
308	чоко-пай	30		6	21	132								
Итого за Завтрак			14	32	112	788		2			347	305	57	2
Обед														
283	Борщ из св.капусты с картоелем	250/10	4	9	19	174		33	2		61	75	32	1
272	Макароны отв. с маслом	150	5	5	35	206					17	46	8	1
246	Соус основной	50	2	5	7	79		3	1		23	66	9	
110	Котлета мясная	60	14	12	10	203					16	27	4	
0,01	Огурцы порционно	60	1		3	17		3			14	25	8	
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
299,01	Хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Обед			31	31	125	909		39	3		177	289	75	5
Итого за день			44	63	237	1697	1	40	3		524	594	132	7

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Наша организация

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Площадка (пл.)

День: среда

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
287	Каша " Дружба "	200/10	6	11	54	332		1			76	133	37	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
5,01	Бутерброд/хлеб/масло/сыр	40/10/20	8	14	20	242					209	136	16	1
332	Печенье	25	2		12	60								
Итого за Завтрак			17	27	103	719		2			351	322	64	3
Обед														
56	Рассольник	250	2	5	20	131		7	1		33	78	27	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	31	205					18	151	100	3
169	Гуляш	50/50	16	18	5	242		4			15	19	6	
271	Салат из св. капусты	80	1	5	9	85		30	1		44	31	15	1
198	Чай с лимоном	200/7			15	59		3			13	18	10	2
299,01	Хлеб 60	50	4		24	119					10	32	7	1
Итого за Обед			30	35	106	841		45	2		133	330	166	8
Итого за день			47	62	208	1560	1	46	2		484	651	229	10

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Наша организация

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Площадка (пл.)

День: четверг

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
6	Каша манная	200/10	6	10	53	332		1			78	87	16	1
204,01	Кофейный напиток с молоком т/п	200	4	4	20	121		1			60	45	7	
1	Масло сливочное	010		8		75					1	2		
282	Яйцо вар.	50	6	6		79					28	96	6	1
332	Печенье	20	2		10	48								
299	Хлеб 40	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за Завтрак			21	29	102	749		1			175	256	34	2
Обед														
283	Борщ из св. капусты с картоелем	250/10	4	9	19	174		33	2		61	75	32	1
272	Макаронь отв. с маслом	150	5	5	35	206					17	46	8	1
160	Поджарка из с/м рыбы	50/20	21	8	5	175		3			46	284	42	1
0,02	Помидоры порционные	60	1		2	13		14	1		8	16	12	1
299,01	Хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
Итого за Обед			36	22	112	798		50	3		178	471	108	5
Итого за день			57	51	215	1547	1	51	3		353	727	142	8

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Наша организация

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Площадка (пл.)

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														

97	Каша молочная "Дружба"	200/10	6	11	53	329		1			75	146	60	2
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
2	Бутерброд с маслом	010/40	2	8	10	122					5	15	3	
304	Булочка домашняя (м)	50	4	7	28	186					7	30	5	
291	Джем	30			21	79					4	5	3	
Итого за Завтрак			13	27	128	802		1			157	249	82	4
Обед														
75	Суп картофельный с мясом	250/15	5	4	16	145		12	1		29	109	35	2
232	Рис припущенный	150/5	4	5	36	202					12	77	25	1
176	Тефтели мясные	060	12	10	9	172		2			19	36	8	
246	Соус основной	50	2	5	7	79		3	1		23	66	9	
26	Салат из белокочанной капусты	80	1	4	8	71		20	1		44	24	14	1
198	Чай с лимоном	200/7			15	59		3			13	18	10	2
299,01	Хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Обед			28	29	120	871		40	3		152	369	109	6
Итого за день			41	56	248	1674	1	41	3		308	618	191	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Наша организация

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Площадка (пл.)

День: суббота

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														
94	Каша пшеничная с маслом	150	6	6	33	211					21	119	42	1
5,01	Бутерброд/хлеб/масло/сыр	40/10/20	8	14	20	242					209	136	16	1
308	чоко-пай	30		6	21	132								
204,01	Кофейный напиток с молоком т/п	200	4	4	20	121		1			60	45	7	
Итого за Завтрак			18	30	94	706		1			291	300	65	2
Обед														
77	Суп рисовый с мясом	250/15	6	3	14	102		1			15	80	17	1
276	Овощное рагу с мясом	125/50	17	15	14	264		28	2		40	65	30	1
0,01	Огурцы порционно	80	1		4	22		4			18	34	11	
299,01	Хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
197	Чай с сахаром	200		1	15	57					5	8	4	1
Итого за Обед			29	20	76	588		33	2		91	225	70	4
Итого за день			47	50	170	1294	1	34	2		382	525	135	6

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Наша организация

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Площадка (пл.)

День: понедельник

Сезон:

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														
108	Макароны с сыром	150/10/5	8	8	35	242					117	100	13	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
304	Булочка домашняя (м)	050	4	7	28	186					7	30	5	
282	Яйцо вар.	50	6	6		79					28	96	6	1
291	Джем	30			21	79					4	5	3	
299	Хлеб 40	40	3		19	95					8	26	6	
Итого за Завтрак			22	22	121	767		1			229	311	45	4
Обед														
67	Суп картофельный с пшеном, р/к	220/30	12	14	33	301		22	1		52	225	65	2

274	Плов с говядиной	50/150	24	23	38	456		3	1		18	87	31	1
202	Салат из огурцов и помидор	60	1	4	2	46		11			13	24	11	1
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
299,01	Хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Обед			41	41	124	1033		36	2		129	387	120	5
Итого за день			64	63	244	1800	1	37	3		359	698	164	10

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Наша организация

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Площадка (пл.)

День: вторник

Сезон:

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														
287	Каша " Дружба "	200/10	6	11	54	332		1			76	133	37	1
5,01	Бутерброд/хлеб/масло/сыр	40/10/20	8	14	20	242					209	136	16	1
204,01	Кофейный напиток с молоком т/п	200	4	4	20	121		1			60	45	7	
308	чоко-пай	30		6	21	132								
Итого за Завтрак			17	35	114	827		2			346	313	59	2
Обед														
79,01	Суп вермишелевый с картофелем	250	7	7	32	208		22	1		39	140	34	1
226	Картофельное пюре	100	3	4	23	149		28			39	96	34	1
176	Тефтели мясные	60	12	10	9	172		2			19	36	8	
246	Соус основной	50	2	5	7	79		3	1		23	66	9	
0,01	Огурцы порционно	60	1		3	17		3			14	25	8	
198	Чай с лимоном	200/7			15	59		3			13	18	10	2
299,01	Хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Обед			30	27	119	827	1	60	2		158	420	111	6
Итого за день			47	62	233	1653	1	62	3		504	733	171	8

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Наша организация

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Площадка (пл.)

День: среда

Сезон:

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														
84	Суп молочный с рисом	250	5	8	35	233		2			160	145	28	
204,01	Кофейный напиток с молоком т/п	200	4	4	20	121		1			60	45	7	
5,01	Бутерброд/хлеб/масло/сыр	40/10/20	8	14	20	242					209	136	16	1
331	Конфеты	20	2	6	11	100								
Итого за Завтрак			18	32	85	696		3			429	326	51	1
Обед														
63,01	Суп картофельный с горохом	250	8	6	28	203		22	1		53	168	49	3
272	Макароны отв. с маслом	150	5	5	35	206					17	46	8	1
140	Рыба жареная	70	13	4	3	99		1			28	159	23	1
246	Соус основной	50	2	5	7	79		3	1		23	66	9	
0,02	Помидоры порционные	60	1		2	13		14	1		8	16	12	1
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
299,01	Хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Обед			33	20	126	830	1	39	3		175	504	114	7
Итого за день			52	53	212	1526	1	41	3		605	830	164	8

Наша организация

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Площадка (пл.)

День: четверг

Сезон:

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
Завтрак														
5,01	Бутерброд/хлеб/масло/сыр	40/10/20	8	14	20	242					209	136	16	1
6	Каша манная	200/10	6	10	53	332		1			78	87	16	1
204,01	Кофейный напиток с молоком т/п	200	4	4	20	121		1			60	45	7	
282	Яйцо вар.	50	6	6		79					28	96	6	1
Итого за Завтрак			24	34	93	773		2			375	364	44	3
Обед														
283	Борщ из св.капусты с картоелем	250/10	4	9	19	174		33	2		61	75	32	1
230	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	31	205					18	151	100	3
110	Котлета мясная	60	14	12	10	203					16	27	4	
246	Соус основной	50	2	5	7	79		3	1		23	66	9	
216,05	Компот из св/мор.ягод	200			23	88		4	24		9	7	6	
280	Салат из моркови	60	1	4	5	57		4	6		35	40	26	1
299,01	Хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Обед			32	36	124	949		43	33		175	405	186	7
Итого за день			56	70	217	1722	1	44	33		550	769	231	9

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Наша организация

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Площадка (пл.)

День: пятница

Сезон:

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
Завтрак														
10	Каша рисовая	200/10	5	10	55	328		1			73	116	30	1
199	Чай с молоком	200	2	2	17	86		1			65	53	11	1
299	Хлеб 40	40	3		19	95					8	26	6	
291	Джем	30			21	79					4	5	3	
304	Булочка домашняя (м)	050	4	7	28	186					7	30	5	
Итого за Завтрак			13	19	140	775		1			157	231	55	3
Обед														
49,02	Свекольник со сметаной	250	4	9	24	195		29	1		55	152	45	2
233	Капуста тушеная	200	6	15	26	260		135	1		157	110	56	2
278	Ленивые голубцы	70	12	10	9	175		9			25	39	10	1
198	Чай с лимоном	200/7			15	59		3			13	18	10	2
299,01	Хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
Итого за Обед			28	34	103	832		176	2		263	358	129	7
Итого за день			40	53	243	1606	1	178	2		420	589	184	10

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Наша организация

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Площадка (пл.)

День: суббота

Сезон:

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

Завтрак														
97	Каша молочная "Дружба"	200/10	6	11	53	329		1			75	146	60	2
204,01	Кофейный напиток с молоком т/п	200	4	4	20	121		1			60	45	7	
299	Хлеб 40	40	3		19	95					8	26	6	
330	Вафли	25	1	2	39	177			4		8	18	5	1
Итого за Завтрак			14	17	131	722		2	4		151	235	78	3
Обед														
56	Рассольник	250	2	5	20	131		7	1		33	78	27	1
164	Жаркое по-домашнему	200/50	24	26	44	512		51	1		44	156	64	3
299,01	Хлеб 60	60	5		29	143					12	39	8	1
210	Компот из сухофруктов	200			22	87					34	12	5	1
Итого за Обед			32	32	115	872	1	58	2		123	285	104	5
Итого за день			46	48	246	1595	1	60	6		274	520	181	8

Составил Шалова ДЮ Администратор
М.П.

Утвердил _____