|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд** |
| **Рацион: Меню 1 смена** | **День:** | понедельник | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |
|  | **Неделя:** | 1 | **Возраст:** | 7-11 |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 536,01 | 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 |
| 10 020 | Какао-напиток | 200 | 6 | 6 | 20 | 158 | 1 | 29 | 1 |  | 50 |  |  |  |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 20 | 2 |  | 6 | 34 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 034,01 | Салат из свеклы | 60 | 2 | 3 | 5 | 51 |  | 4 |  |  | 61 | 49 | 13 | 1 |
| 11 001 | 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 | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |
|  | **Неделя:** | 1 | **Возраст:** | 7-11 |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 30 | 3 | 1 | 9 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами | 10 | 1 |  | 4 | 19 |  |  |  |  | 3 | 11 | 4 |  |
| 11 001 | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  | 10 |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
| 10 015 | Чай с сахаром | 100 | 4 | 1 | 1 |  |  | 2 |  |  | 481 | 144 | 165 | 15 |
| **Итого за Завтрак** | 20 | 17 | 77 | 495 |  | 39 |  |  | 501 | 261 | 238 | 17 |
| **Итого за день** | 20 | 17 | 77 | 495 |  | 39 |  |  | 501 | 261 | 238 | 17 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)** |
| **Рацион: Меню 1 смена** | **День:** | среда | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |
|  | **Неделя:** | 1 | **Возраст:** | 7-11 |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | 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 | 1 |
| 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 2.4.5.2409-08 |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)** |
| **Рацион: Меню 1 смена** | **День:** | четверг | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |
|  | **Неделя:** | 1 | **Возраст:** | 7-11 |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | 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 | 1 |
| 8 001 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 8 | 37 | 259 |  |  |  |  | 19 | 199 | 133 | 4 |
| 1 032 | Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным | 60 | 1 | 6 | 4 | 76 |  | 5 |  |  | 18 | 25 | 12 | 1 |
|  | 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 | 7 |
| **Итого за день** | 20 | 21 | 91 | 658 | 1 | 47 | 1 |  | 154 | 327 | 204 | 7 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |
| **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) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 4 001,02 | Каша пшеничная молочная | 150 | 6 | 8 | 31 | 220 |  | 20 |  |  | 7 | 58 | 20 | 1 |
| 536,01 | Сосиска отварная | 50 | 5 | 9 | 1 | 101 |  |  |  |  | 9 | 75 | 9 | 1 |
| 1 056 | Сыр мягкий для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45% | 20 | 2 | 3 | 1 | 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 020 | Какао-напиток | 200 | 6 | 6 | 20 | 158 | 1 | 29 | 1 |  | 50 |  |  |  |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами | 30 | 2 |  | 13 | 57 |  |  |  |  | 8 | 32 | 11 | 1 |
| 11 001 | 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 | 7 |
| **Итого за день** | 27 | 31 | 102 | 796 | 1 | 88 | 1 |  | 113 | 319 | 94 | 7 |
|  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |
| **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) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 5 001 | Омлет натуральный, запеченный | 100 | 9 | 11 | 2 | 139 |  | 2 |  |  | 1 | 1 |  |  |
| 10 020 | Какао-напиток | 200 | 6 | 6 | 20 | 158 | 1 | 29 | 1 |  | 50 |  |  |  |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 30 | 3 | 1 | 9 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 003 | 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 | 2 |
| **Итого за день** | 22 | 21 | 104 | 687 | 1 | 48 | 1 |  | 85 | 115 | 38 | 2 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)** |
| **Рацион: Меню 1 смена** | **День:** | вторник | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |
|  | **Неделя:** | 2 | **Возраст:** | 7-11 |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 10 015 | Чай с сахаром | 200 | 7 | 2 | 1 |  |  | 3 |  |  | 961 | 288 | 329 | 29 |
| 4 004 | Каша жидкая на молоке (гречневая) | 150 | 8 | 8 | 29 | 221 |  | 11 |  |  | 8 | 105 | 70 | 2 |
| 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 |  |
| 11 001 | Яблоки | 100 |  |  | 10 | 47 |  | 10 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2 |
| 5 003 | Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую | 40 | 5 | 5 |  | 63 |  |  |  |  | 22 | 77 | 5 | 1 |
| **Итого за Завтрак** | 24 | 16 | 53 | 400 |  | 24 |  |  | 1010 | 492 | 417 | 34 |
| **Итого за день** | 24 | 16 | 53 | 400 |  | 24 |  |  | 1010 | 492 | 417 | 34 |
|  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)** |
| **Рацион: Меню 1 смена** | **День:** | среда | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |
|  | **Неделя:** | 2 | **Возраст:** | 7-11 |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 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 |  |
| 10 015,01 | 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 | 4 |
| 1 034,01 | Салат из свеклы | 100 | 3 | 4 | 8 | 85 |  | 6 |  |  | 101 | 81 | 22 | 1 |
| 7 025,01 | Курица тушенная | 80 | 7 | 8 | 5 | 109 |  | 3 |  |  | 10 | 58 | 17 | 1 |
| **Итого за Завтрак** | 24 | 24 | 64 | 558 |  | 9 |  |  | 143 | 352 | 179 | 6 |
| **Итого за день** | 24 | 24 | 64 | 558 |  | 9 |  |  | 143 | 352 | 179 | 6 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)** |
| **Рацион: Меню 1 смена** | **День:** | четверг | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |
|  | **Неделя:** | 2 | **Возраст:** | 7-11 |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | 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 2.4.5.2409-08 |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)** |
| **Рацион: Меню 1 смена** | **День:** | пятница | **Сезон:** | 01.01-12.31 (Все) |
|  | **Неделя:** | 2 | **Возраст:** | 7-11 |
| №рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге-тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| Б | Ж | У | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** |
| 7 057,01 | Биточки рубленые 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 | 2 |
| **Итого за Завтрак** | 17 | 15 | 64 | 471 | 1 | 42 | 1 |  | 145 | 131 | 31 | 3 |
| **Итого за день** | 17 | 15 | 64 | 471 | 1 | 42 | 1 |  | 145 | 131 | 31 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за период** | 228 | 202 | 825 | 5971 | 5 | 361 | 20 |  | 2628 | 2726 | 1349 | 90 |
| **Среднее значение за период** | 19 | 16,8 | 68,8 | 547,6 | 0,4 | 30,1 | 1,7 |  | 219 | 227,2 | 112,4 | 7,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |