|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд** |
| **Рацион: Меню 2 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 |
| **Обед** |
| 2 020 | Суп с изделиями макаронными группы А | 250 | 6 | 11 | 15 | 192 |  | 2 |  |  | 17 | 139 | 21 | 5 |
| 7 061 | Биточки из говядины | 50 | 6 | 6 | 5 | 102 |  | 2 |  |  | 47 | 64 | 11 | 1 |
| 8 002 | Рис отварной | 100 | 2 | 4 | 19 | 143 |  |  |  |  | 1 | 40 | 12 |  |
| 1 039 | Винегрет овощной | 75 | 1 | 8 | 5 | 97 |  | 7 |  |  | 16 | 34 | 14 | 1 |
| 10 010 | Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов) | 200 |  |  | 13 | 46 |  |  |  |  | 18 | 15 | 11 |  |
| 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 |  |
| **Итого за Обед** | 19 | 30 | 70 | 649 |  | 11 |  |  | 102 | 303 | 73 | 7 |
| **Итого за день** | 19 | 30 | 70 | 649 |  | 11 |  |  | 102 | 303 | 73 | 7 |
|  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)** |
| **Рацион: Меню 2 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 |
| **Обед** |
| 2 014 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6 | 8 | 15 | 168 |  | 7 |  |  | 51 | 174 | 43 | 3 |
| 7 057,01 | Биточки рубленые из птицы | 80 | 9 | 9 | 10 | 165 |  | 6 |  |  | 111 | 121 | 16 | 1 |
| 8 001 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 6 | 6 | 25 | 173 |  |  |  |  | 12 | 132 | 89 | 3 |
| 1 034,02 | Салат из свеклы с яблоком | 60 | 2 | 3 | 5 | 51 |  | 4 |  |  | 61 | 49 | 13 | 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 |  |
| 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 |  |
| **Итого за Обед** | 27 | 27 | 91 | 720 |  | 27 |  |  | 272 | 513 | 185 | 10 |
| **Итого за день** | 27 | 27 | 91 | 720 |  | 27 |  |  | 272 | 513 | 185 | 10 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)** |
| **Рацион: Меню 2 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 |
| **Обед** |
| 2 001 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне | 250 | 5 | 10 | 8 | 168 |  | 11 |  |  | 48 | 142 | 35 | 5 |
| 7 014 | Гуляш из мяса отварного | 80 | 21 | 11 | 3 | 177 |  | 2 | 24 |  | 25 | 191 | 30 | 4 |
| 8 004 | Изделия макаронные группы А отварные | 100 | 4 | 4 | 19 | 134 |  |  |  |  | 4 | 23 | 5 | 1 |
| 0,11 | Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101) | 100 | 1 |  | 80 | 326 |  |  |  |  | 25 | 12 | 6 | 1 |
| 10 007 | Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки) | 200 |  |  | 16 | 47 |  | 4 |  |  | 15 | 4 | 5 | 1 |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 40 | 4 | 1 | 12 | 67 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Обед** | 35 | 26 | 138 | 919 |  | 17 | 24 |  | 117 | 372 | 81 | 12 |
| **Итого за день** | 35 | 26 | 138 | 919 |  | 17 | 24 |  | 117 | 372 | 81 | 12 |
|  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)** |
| **Рацион: Меню 2 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 |
| **Обед** |
| 2 010 | Суп из овощей с фасолью | 250 | 2 | 4 | 7 | 85 |  | 15 |  |  | 43 | 61 | 27 | 1 |
| 7 025,01 | Курица тушенная | 80 | 7 | 8 | 5 | 120 |  | 3 |  |  | 10 | 58 | 17 | 1 |
| 8 001,02 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 6 | 6 | 25 | 173 |  |  |  |  | 12 | 132 | 89 | 3 |
| 10 010 | Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов) | 200 |  |  | 13 | 46 |  |  |  |  | 18 | 15 | 11 |  |
| 11 001 | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  | 10 |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
| 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 |  |
| **Итого за Обед** | 21 | 20 | 84 | 598 |  | 28 |  |  | 94 | 305 | 190 | 6 |
| **Итого за день** | 21 | 20 | 84 | 598 |  | 28 |  |  | 94 | 305 | 190 | 6 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)** |
| **Рацион: Меню 2 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 |
| **Обед** |
| 2 010,01 | Суп рисовый | 250 | 2 | 4 | 7 | 85 |  | 15 |  |  | 43 | 61 | 27 | 1 |
| 7 003 | Рыба (филе) запеченная | 50 | 10 | 3 | 2 | 120 |  |  |  |  | 31 | 211 | 16 |  |
| 8 006 | Картофель отварной | 130 | 2 | 6 | 14 | 138 |  | 18 |  |  | 12 | 68 | 25 | 1 |
| 1 034,01 | Салат из свеклы | 60 | 2 | 3 | 5 | 51 |  | 4 |  |  | 61 | 49 | 13 | 1 |
|  | Сок фруктовый промышленного производства | 200 |  |  | 14 | 72 | 1 | 30 | 1 |  | 59 |  | 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 |  |
| **Итого за Обед** | 20 | 17 | 55 | 560 | 1 | 67 | 1 |  | 209 | 400 | 87 | 3 |
| **Итого за день** | 20 | 17 | 55 | 560 | 1 | 67 | 1 |  | 209 | 400 | 87 | 3 |
|  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)** |
| **Рацион: Меню 2 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 |
| **Обед** |
| 2 020 | Суп с изделиями макаронными группы А | 250 | 6 | 11 | 15 | 192 |  | 2 |  |  | 17 | 139 | 21 | 5 |
|  | Шницель из говядины | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 006 | Картофель отварной | 150 | 3 | 7 | 16 | 159 |  | 21 |  |  | 14 | 78 | 29 | 1 |
| 1 039 | Винегрет овощной | 75 | 1 | 8 | 5 | 97 |  | 7 |  |  | 16 | 34 | 14 | 1 |
| 11 001 | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  | 10 |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
|  | Сок фруктовый промышленного производства | 200 |  |  | 14 | 72 | 1 | 30 | 1 |  | 59 |  | 2 |  |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 40 | 4 | 1 | 12 | 67 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 003 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами | 10 | 1 |  | 4 | 19 |  |  |  |  | 3 | 11 | 4 |  |
| **Итого за Обед** | 17 | 28 | 87 | 702 | 1 | 70 | 1 |  | 117 | 290 | 112 | 8 |
| **Итого за день** | 17 | 28 | 87 | 702 | 1 | 70 | 1 |  | 117 | 290 | 112 | 8 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)** |
| **Рацион: Меню 2 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 |
| **Обед** |
| 2 014 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6 | 8 | 15 | 168 |  | 7 |  |  | 51 | 174 | 43 | 3 |
| 8 002,02 | Плов с курицей | 170 | 4 | 8 | 33 | 253 |  |  |  |  | 1 | 67 | 21 | 1 |
| 1 034,02 | Салат из свеклы с яблоком | 60 | 2 | 3 | 5 | 51 |  | 4 |  |  | 61 | 49 | 13 | 1 |
| 10 007 | Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки) | 200 |  |  | 16 | 47 |  | 4 |  |  | 15 | 4 | 5 | 1 |
| 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 |  |
| **Итого за Обед** | 16 | 20 | 82 | 588 |  | 15 |  |  | 131 | 305 | 86 | 6 |
| **Итого за день** | 16 | 20 | 82 | 588 |  | 15 |  |  | 131 | 305 | 86 | 6 |
|  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)** |
| **Рацион: Меню 2 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 |
| **Обед** |
| 2 003 | Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами | 250 | 5 | 9 | 6 | 141 |  | 16 |  |  | 44 | 144 | 33 | 5 |
| 7 003 | Рыба (филе) запеченная | 100 | 20 | 5 | 4 | 218 |  |  |  |  | 61 | 421 | 32 |  |
| 8 001 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 6 | 6 | 25 | 173 |  |  |  |  | 12 | 132 | 89 | 3 |
| 1 034,02 | Салат из свеклы с яблоком | 60 | 2 | 3 | 5 | 51 |  | 4 |  |  | 61 | 49 | 13 | 1 |
| 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 |  |
| 10 009 | Компот из плодов сухих витаминизированный (курага) | 200 | 1 |  | 24 | 84 |  | 1 |  |  | 48 | 35 | 27 | 1 |
| 11 001 | Банан | 100 | 2 | 1 | 21 | 96 |  | 10 |  |  | 8 | 28 | 42 | 1 |
| **Итого за Обед** | 40 | 25 | 98 | 832 |  | 31 |  |  | 237 | 820 | 240 | 11 |
| **Итого за день** | 40 | 25 | 98 | 832 |  | 31 |  |  | 237 | 820 | 240 | 11 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)** |
| **Рацион: Меню 2 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 |
| **Обед** |
| 2 008 | Рассольник ленинградский с крупой перловой | 250 | 2 | 5 | 10 | 121 |  | 7 |  |  | 36 | 74 | 28 | 1 |
| 7 061 | Биточки из говядины | 60 | 7 | 8 | 6 | 122 |  | 2 |  |  | 56 | 77 | 13 | 1 |
| 8 005 | Пюре картофельное | 150 | 3 | 7 | 21 | 165 |  | 27 |  |  | 13 | 74 | 29 | 1 |
| 0,11 | Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101) | 70 | 1 |  | 56 | 228 |  |  |  |  | 18 | 8 | 4 | 1 |
| 10 015,01 | Чай с лимоном | 200 |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 3 | 3 |  |
| 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 |  |
| **Итого за Обед** | 17 | 21 | 106 | 705 |  | 36 |  |  | 136 | 247 | 81 | 4 |
| **Итого за день** | 17 | 21 | 106 | 705 |  | 36 |  |  | 136 | 247 | 81 | 4 |
|  | Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08 |
| **Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)** |
| **Рацион: Меню 2 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 |
| **Обед** |
| 2 015 | Суп крестьянский с крупой (пшено) | 250 | 3 | 6 | 11 | 122 |  | 14 |  |  | 50 | 67 | 31 | 1 |
| 7 057,01 | Биточки рубленые из птицы | 80 | 9 | 9 | 10 | 151 |  | 6 |  |  | 111 | 121 | 16 | 1 |
| 8 002 | Рис отварной | 100 | 2 | 4 | 19 | 143 |  |  |  |  | 1 | 40 | 12 |  |
| 1 034,01 | Салат из свеклы | 60 | 2 | 3 | 5 | 51 |  | 4 |  |  | 61 | 49 | 13 | 1 |
| 10 007 | Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки) | 200 |  |  | 16 | 47 |  | 4 |  |  | 15 | 4 | 5 | 1 |
| 11 001 | Яблоки | 100 |  |  | 10 | 47 |  | 10 |  |  | 16 | 11 | 9 | 2 |
| 13 001 | Хлеб зерновой пшеничный | 40 | 4 | 1 | 12 | 67 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за Обед** | 20 | 23 | 83 | 628 |  | 38 |  |  | 254 | 292 | 86 | 6 |
| **Итого за день** | 20 | 23 | 83 | 628 |  | 38 |  |  | 254 | 292 | 86 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за период** | 232 | 237 | 894 | 7820 | 2 | 340 | 26 |  | 1669 | 3847 | 1221 | 73 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |