

«УТВЕРЖДАЮ»:

Генеральный директор  
ООО «Технология»

  
Трухтанова О.Ю./

« 30 »


08

2018 г.



«СОГЛАСОВАНО»

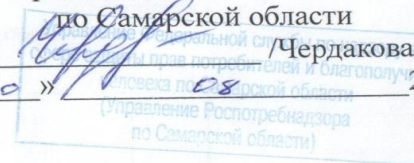
Главный специалист — эксперт отдела  
надзора по гигиене детей и подростков  
Управления Роспотребнадзора  
по Самарской области

  
Чердакова О.Г./

« 30 »

08

2018 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
ГБОУ ООШ с. Спиридоновка  
  
Биктимирова О.Г./

« 03 »

09

2018 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,  
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛЖСКИЙ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-10

ООО "Технология"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2) ист 1)

Рацион: Завтрак-обед\_

День: **пятница**

Сезон: Веста-Лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ. вещества (г)			Эн.ценн ость тическая ценность	Витамины (мг)				Мин. 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</b>														
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4		55	0,0	0,1	39,0	0,1	132,0	75,0	5,3	0,2
224	Запеканка из творога с морковью и сгущенным	150/20	21,2	12,0	42,6	366	0,1	2,3	52,1	2,9	245,0	278,4	40,7	0,8
379	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2,9	2,5	19,8	114	0,0	1,3	20,0	0,0	120,4	90,0	14,0	0,2
855	Батон	50	3,9	2,3	25,2	137	0,1		1,7	1,1	10,7	43,4	15,3	0,8
Итого за завтрак			20,8	24,3	103,8	671	0,5	6,7	80,7	12,5	161,6	265,8	68,0	3,2
<b>обед</b>														
133	Кукуруза порционно	30	1,0	0,2	4,0	21	0,0	3,0	27,0	0,0	7,2	23,0	6,8	0,5
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной	250/5	2,0	6,0	13,1	116	0,1	20,0	7,5	2,4	38,0	53,0	24,0	1,1
265	Плов с мясом	180	11,7	26,0	32,3	411	0,4	2,9		3,1	12,8	170,1	41,3	1,6
	Хлеб пшеничный	30	3,7	1,5	25,5	127	0,1			0,8	14,1	4,5	19,0	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,5	77	0,1			0,5	8,6	2,7	11,6	0,5
377	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,2	0,0	15,2	63		12,9		0,0	8,2	5,7	3,0	0,5
<b>полдник</b>														
438	Булочка с корицей	100	8,9	16,4	61,7	430	0,2	0,4	99,5	2,3	55,9	115,9	34,9	1,6
345	Напиток из смородины + С Витаминизация	200	0,1	0,0	15,0	61		0,1			5,4	4,1	2,2	0,5
Итого за обед			20,9	34,7	142,0	816	0,5	53,9	53,4	7,4	112,5	333,1	130,1	5,3
Итого за день			49,5	52,2	245,8	1978	1,0	60,6	134,1	19,9	274,1	598,9	197,8	8,6

ООО "Технология"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед\_

День: **вторник**

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ. вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Мин. 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</b>														
133	Кукуруза порционная	30	1,1	0,2	3,8	21	0,0	2,8	27,4	0,0	7,2	22,7	6,8	0,5
171	Каша пшеничная	150/5	6,5	4,9	42,0	238	0,1		29,5	1,0	0,6	32,6	9,6	0,7
294	Шницель куриный с гречкой	50	9,2	9,4	8,7	154	0,0	1,3	11,1	2,9	11,6	74,7	12,0	0,8
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	63		12,9		0,0	8,2	5,7	3,0	0,5
855	Батон	50	3,9	2,3	25,2	137	0,1		1,7	1,1	10,7	43,4	15,3	0,8
Итого за завтрак			21,7	16,8	43,1	613	0,3	16,9	290,2	1,9	126,2	319,1	39,1	3,7
<b>обед</b>														
70/71	Овощи порционно (сезонно)	30	1,0	0,0	0,8	3	0,0	37,0		0,0	6,9	7,0	4,2	0,2
88	Щи с капустой с картофелем и говядиной	250/10	5,7	7,1	9,3	125	0,1	21,4		2,4	35,3	84,3	26,3	1,3
312	Картофельное пюре	150/5	3,3	5,2	22,1	149	0,2	17,9	34,3	0,2	42,2	96,8	32,8	1,2
243	Сосиска отварная	50	5,5	12,7	7,5	131	0,2		10,0	1,6	18,0	80,0	11,9	0,8
	Хлеб пшеничный*30	30	3,7	1,5	25,5	127	0,1			0,8	14,1	4,5	19,0	0,9
	Хлеб ржаной*30	30	2,3	0,9	15,5	77	0,1			0,5	8,6	2,7	11,6	0,5
349	Компот из сухофруктов +С.Витамин	200	0,1	0,1	38,0	115	0,0	7,9		0,3	7,8	9,8	3,9	0,2
<b>полдник</b>														
420	Сосиска в тесте	90	7,1	4,3	38,0	219	0,1	15,3	29,3	1,4	32,5	84,7	28,4	1,5
1	Кисель плодово-ягодный + С Витаминизация	200	1,0	0,2	20,2	92	0,0	4,0		0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
Итого за обед			31,3	25,4	133,3	727	0,6	84,2	54,5	6,1	90,8	316,3	173,3	6,8
Итого за день			53,0	45,8	176,4	1652	0,9	59,9	344,7	8,0	217,0	635,4	212,4	10,5

ООО "Технология"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед\_

День: среда

Сезон: Весна - Лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса по	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														
16	Ветчина порционно	20	3,7	1,3		26	0,1			0,1	5,5	42,2	5,5	0,3
210	Омлет натуральный	150/5	14,0	16,8	2,9	319	0,1	0,6	288,5	0,7	109,6	233,5	18,3	2,6
378	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,3	17,4	88	0,0	0,7	10,0		68,4	49,1	9,2	0,5
855	Батон	50	3,9	2,3	25,2	137	0,1		1,7	1,1	10,7	43,4	15,3	0,8
Итого за завтрак			21,1	22,3	103,2	570	0,2	2,3	80,1	3,3	300,4	353,5	68,1	2,3
обед														
67	Винегрет овощной	50	0,7	5,1	3,9	64	0,0	6,7		2,3	13,6	21,7	9,7	0,4
96	Рассольник " Ленинградский" со сметаной	250/5	2,0	6,0	17,5	138	0,1	17,0	8,0	2,4	23,0	78,0	27,0	1,0
274	Зразы мясные рубленые со сметанным соусом	50/30	5,5	12,7	7,5	166	0,2	25,6	10,0	1,6	11,7	68,6	11,9	0,8
171	Каша гречневая	100/5	6,0	6,0	26,9	182	0,2	0,1	29,5	0,4	10,0	141,9	94,0	3,0
	Хлеб пшеничный	30	3,7	1,5	25,5	127	0,1			0,8	14,1	4,5	19,0	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,5	77	0,1			0,5	8,6	2,7	11,6	0,5
348	Компот из кураги + С Витаминизация	200	1,0	0,1	30,0	126	0,0	0,8		1,0	33,0	29,0	21,0	1,0
<b>полдник</b>														
461	Пирожок с капустой	75	10,3	19,3	29,1	331	0,2		5,0	3,6	32,5	135,1	28,1	1,9
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	24,6	114		3,0		0,1	14,0			0,1
Итого за обед			21,3	27,2	100,0	881	0,5	50,2	84,8	6,1	126,6	326,7	123,5	5,5
Итого за день			51,1	49,5	203,2	1897	0,7	76,4	154,9	9,4	366,9	635,1	184,6	7,8

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед\_

День: **четверг**

Сезон: Весна - Лето

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>														
3	Икра овощная кабачковая	30	1,4	3,6	7,2	67	0,0	2,3		7,4	45,4	27,9	9,0	0,4
243	Сосиска отварная	50	5,5	12,0	0,2	131	0,1			0,2	17,5	79,5	10,0	0,9
202	Макароны с маслом	150/5	6,0	5,0	36,3	214	0,1		29,5	9,6	21,2	63,9	24,3	1,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	61		0,1			5,4	4,1	2,2	0,5
855	Батон	50	3,9	2,3	25,2	137	0,1		1,7	1,1	10,7	43,4	15,3	0,8
Итого за завтрак			16,8	20,9	76,1	609	0,6	10,1	80,7	4,5	152,6	360,3	94,2	3,9
<b>обед</b>														
45	Салат "Аппетитный"	50	1,0	5,0	2,0	57	0,0	8,0		2,0	12,0	20,0	12,0	0,3
101	Суп картофельный с рисом на курином супово	250/2	9,8	3,2	17,6	145	0,1	18,9	6,6	1,6	22,1	106,0	31,0	1,3
259	Жаркое по -домашнему из цыплят	50/125	15,0	21,1	18,3	405	0,5	23,7		3,1	19,5	189,4	45,2	2,4
342	Компот фруктово- ягодный + С Витаминизация	200	0,3	0,2	27,5	114	0,0	32,5		0,2	10,1	7,7	6,9	0,8
	Хлеб пшеничный	30	3,7	1,5	25,5	127	0,1			0,8	14,1	4,5	19,0	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,5	77	0,1			0,5	8,6	2,7	11,6	0,5
<b>полдник</b>														
405/45	Пирожок с рисом и мясом	75	8,6	7,7	31,4	230	0,1	0,3	2,5	3,0	16,6	97,4	24,6	1,5
388	Напиток из шиповника+ С Витаминизация	200	0,3	0,1	24,5	102	0,0	16,0		0,3	6,2	1,6	1,6	0,3
Итого за обед			34,5	28,6	132,8	925	0,6	51,5	43,1	17,3	126,9	432,7	111,6	10,4
Итого за день			56,3	49,4	202,0	1866	1,2	61,6	123,8	21,8	279,5	793,0	205,8	14,3

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Технология"

Труханова О.Ю.

**Примерное цикличное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для учащихся 7-11 лет на период Весна-Лето**

Рацион: Завтрак-обед\_

День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ.вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
															3
<b>завтрак</b>															
16	Колбаса в/к порционно	20	3,8	7,3	0,0	81	0,0				0,1	5,2	36,4	4,6	0,5
175	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,1	7,4	33,8	227	0,1	1,3	49,5	0,2	127,0	156,2	36,8	0,8	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,5	19,8	114	0,0	1,3	20,0		120,5	90,0	14,0	0,2	
338	Фрукт сезонный	120	4,0	4,0	14,0	94	0,3	21,8	2,0	0,2	160,0	110,0	90,0	22,0	
855	Батон	50	3,9	2,3	25,2	137	0,1		1,7	1,1	10,7	43,5	15,3	0,8	
Итого за завтрак			17,9	21,0	88,0	653	0,6	23,2	53,2	1,6	308,3	350,2	148,9	24,5	
<b>обед</b>															
3	Икра овощная кабачковая	30	1,4	3,6	7,2	67	0,0	2,3		7,4	45,4	27,9	9,0	0,4	
102	Суп картофельный с горохом и цыпленком	250/10/2	11,0	7,0	19,0	187	0,1	17,0	7,0	2,5	37,0	129,0	40,0	2,4	
279	Тефтели мясные с соусом	50/30	9,0	9,0	10,1	154	0,1	3,0	12,0	2,0	19,0	108,0	19,0	1,6	
203	Макароны отварные с маслом	150/5	6,0	5,0	36,3	214	0,1		29,5	9,6	21,2	63,9	24,3	1,4	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	61		0,1			5,4	4,1	2,2	0,5	
	Хлеб пшеничный	30	3,7	1,5	25,5	127	0,1			0,8	14,1	4,5	19,0	0,9	
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,5	77	0,1			0,5	8,6	2,7	11,6	0,5	
<b>полдник</b>															
407	Венгерка с творогом	80	8,9	16,4	61,7	430	0,2	0,4	99,5	2,3	55,9	115,9	34,9	1,6	
342	Компот фруктово-ягодный + С Витаминизация	200	0,3	0,2	27,5	114	0,0	32,5		0,2	10,1	7,7	6,9	0,8	
Итого за обед			39,2	27,1	147,5	887	1,2	41,8	29,5	8,9	144,1	346,2	154,2	9,3	
Итого за день			57,1	57,1	235,5	2084	1,8	64,9	82,7	10,5	425,4	696,4	303,0	33,9	

ООО "Технология"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-10

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед\_

День: вторник

Сезон:

Весна - Лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса по	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</b>														
133	Кукуруза порционно	30	1,1	0,2	3,8	21	0,0	2,8	27,4	0,0	7,2	22,7	6,8	0,5
263	Рагу мясное с овощами	135/40	10,3	27,0	16,8	352	0,4	18,8		4,0	20,5	157,2	41,6	2,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	63		12,9		0,0	8,2	5,7	3,0	0,5
855	Батон	50	3,9	2,3	25,2	137	0,1		1,7	1,1	10,7	43,4	15,3	0,8
Итого за завтрак			21,5	29,5	104,8	573	0,4	0,8	80,2	11,0	249,8	311,0	64,0	3,8
<b>обед</b>														
3	Икра овощная кабачковая	30	1,4	3,6	7,2	67	0,0	2,3		7,4	45,4	27,9	9,0	0,4
108	Суп мясной с клецками	250/10	5,7	7,1	9,3	171	0,1	21,4	17,0	2,4	21,0	101,0	29,0	1,3
255	Печень куриная по-строгановски	50/50	13,8	10,4	6,0	173	0,2	25,4	6,1	3,4	15,9	243,1	15,7	5,2
202	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,5	4,0	36,0	214	0,1		30,0	10,0	21,0	64,0	24,0	0,9
388	Напиток из шиповника + С Витаминизация	200	0,3	0,1	24,5	102	0,0	16,0		0,3	6,2	1,6	1,6	0,3
	Хлеб пшеничный	30	3,7	1,5	25,5	127	0,1			0,8	14,1	4,5	19,0	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,5	77	0,1			0,5	8,6	2,7	11,6	0,5
<b>полдник</b>														
421	Плюшка Московская	100	8,3	5,5	50,1	283	0,2		5,0	2,4	30,2	97,8	32,8	1,7
	Кисло-молочный продукт	200	0,3	0,1	26,1	108	0,0	60,0		0,2	11,5	9,9	9,3	0,5
Итого за обед			32,0	26,9	109,7	931	0,8	65,1	34,0	6,0	77,9	332,8	115,2	5,8
Итого за день			53,5	53,6	214,5	1895	1,2	61,3	114,2	17,0	327,6	643,8	179,3	9,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед\_

День: понедельник

Сезон: Весна - Лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. 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</b>														
16	Колбаса в/к	20	3,8	7,3	0,0	81	0,0			0,1	5,2	36,4	4,6	0,5
174	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6,0	7,1	97,3	477	0,1	1,3	49,5	0,2	125,9	157,0	36,0	0,7
855	Батон	50	3,9	2,3	25,2	137	0,1		1,7	1,1	10,7	43,4	15,3	0,8
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,3	17,4	88	0,0	0,7	10,0		68,4	49,1	9,2	0,5
Итого за завтрак			24,0	24,7	95,6	783	0,3	8,7	130,8	5,1	275,4	316,6	56,1	2,6
<b>обед</b>														
50	Салат из свеклы с чесноком	50	1,0	3,0	5,0	49	0,0	4,9		1,4	20,0	22,0	11,0	1,0
99	Суп овощной с зеленым горошком на курином	250	2,0	5,3	11,0	99	0,1	21,0		2,3	21,1	47,0	20,0	0,7
234	Биточки рыбные со сметанным соусом	50/30	7,2	7,5	9,5	134	0,1	9,3	17,3	2,6	38,2	106,7	27,9	0,7
171	Каша гречневая	100/5	6,0	6,0	26,4	182	0,2	0,1	10,5		10,0	141,9	94,0	3,0
1	Кисель+С Витаминизация	200	0,1	0,0	24,6	114		3,0		0,1	14,0			0,1
	Хлеб пшеничный	30	3,7	1,5	25,5	127	0,1			0,8	14,1	4,5	19,0	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,5	77	0,1			0,5	8,6	2,7	11,6	0,5
<b>полдник</b>														
801	Беляш с мясом запеченный	80	10,6	10,7	20,0	213	0,1	0,7		3,3	20,0	114,7	23,1	1,8
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	61		0,1			5,4	4,1	2,2	0,5
Итого за обед			27,1	23,9	109,3	782	0,5	59,9	40,5	13,9	184,2	387,8	147,1	5,5
Итого за день			51,0	48,6	204,9	1839	0,8	68,6	171,5	19,0	459,6	704,4	203,3	8,1



ООО "Технология"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед\_

День: среда

Сезон: Весна - Лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ. вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. 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</b>														
75	Икра морковная	50	0,9	4,1	5,3	62	0,0	5,1		2,0	14,1	29,6	18,2	0,5
265	Плов с курицей	180	18,3	12,3	32,3	313	0,1	4,2	21,3	3,0	21,4	208,2	42,1	1,8
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	61		0,1			5,4	4,1	2,2	0,5
855	Батон	50	3,9	2,3	25,2	137	0,1		1,7	1,1	10,7	43,4	15,3	0,8
Итого за завтрак			32,6	15,7	75,8	573	0,3	26,3	63,3	3,6	312,0	397,3	59,2	2,3
<b>обед</b>														
70/71	Овощи порционно (сезонно)	30	0,2	0,0	0,5	3	0,0	7,0		0,0	6,9	7,0	4,2	0,2
96	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2,5	16,4	17,5	138	0,1	13,9	7,5	2,4	23,0	77,7	27,0	1,0
279	Тефтели мясные с соусом	50/30	9,0	9,0	10,1	154	0,1	3,2	12,0	2,0	19,0	108,0	19,0	2,0
199	Гороховое пюре с маслом	150/5	17,5	8,3	36,6	265	0,7		29,5	0,4	68,2	172,7	66,9	5,3
349	Компот из сухофруктов +С.Витамин	200	0,0		24,0	115	0,0	11,8			4,4	1,3	1,3	0,3
	Хлеб пшеничный	30	3,7	1,5	25,5	127	0,1			0,8	14,1	4,5	19,0	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,5	77	0,1			0,5	8,6	2,7	11,6	0,5
<b>полдник</b>														
405/47	Пирожок с яблоками	75	5,7	5,1	50,8	273	0,1	4,6	5,0	2,7	20,2	65,9	25,1	2,1
377	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	15,2	63		12,9		0,0	8,2	5,7	3,0	0,5
Итого за обед				35,0	129,7	879	0,7	43,8	7,5	8,3	73,1	341,3	117,3	3,8
Итого за день			55,8	55,8	271,5	1788	1,0	70,1	70,8	13,9	374,7	754,5	187,4	6,3

ООО "Технология"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед\_

День: четверг

Сезон:

Весна - Лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса по	Пищ. вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. 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</b>														
15	Сыр порционно	15	3,5	4,4		55	0,0	0,1	39,0	0,1	132,0	75,0	5,3	0,2
173	Каша геркулесовая молочная	200/5	9,2	9,7	40,2	286	0,3	1,3	49,5	0,9	153,4	268,9	73,2	2,1
855	Батон	50	3,9	2,3	25,2	137	0,1		1,7	1,1	10,7	43,4	15,3	0,8
382	Какао с сахаром и молоком	200	2,4	1,9	22,8	118	0,0	0,7	10,0	0,0	65,7	71,2	24,0	1,0
Итого за завтрак			22,6	25,6	104,6	596	0,6	14,2	53,7	3,3	198,3	440,3	116,2	5,1
<b>обед</b>														
75	Икра свекольная	50	3,2	4,1	6,8	70	0,1	8,7		2,1	15,7	35,0	22,2	0,6
98	Суп крестьянский с пшеном и мясом	250/10	1,9	5,3	10,5	98	0,1	22,0		2,3	29,0	49,0	21,0	0,7
288	Птица тушенная в соусе	50/50	14,9	9,9	0,2	150	0,1	1,5	50,5	0,2	13,8	135,1	15,0	1,2
312	Картофельное пюре	150/5	3,3	5,2	22,1	149	0,2	17,9	34,3	0,2	42,2	96,8	32,8	1,2
345	Напиток из смородины + С Витаминизация	200	0,3	0,1	22,0	91	0,0	60,0		0,2	11,5	9,9	9,3	0,5
	Хлеб пшеничный	30	3,7	1,5	25,5	127	0,1			0,8	14,1	4,5	19,0	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,5	77	0,1			0,5	8,6	2,7	11,6	0,5
<b>полдник</b>														
410	Ватрушка с повидлом	95	6,5	15,0	28,2	274	0,1	3,9	12,0	4,0	41,4	79,1	20,1	1,2
389	Сок фруктовый	200	0,1	0,0	15,0	61		0,1			5,4	4,1	2,2	0,5
Итого за обед			29,7	27,1	126,7	763	0,5	55,2	59,5	7,9	103,6	339,9	113,6	5,9
Итого за день			55,0	51,9	231,3	1693	1,1	69,3	113,2	11,2	301,9	780,2	229,8	10,9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед\_

День: пятница

Сезон: Весна - Лето

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищ. вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. 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</b>														
131	Зеленый горошек порционно	25	0,8	0,1	1,6	10								
280	Фрикадельки мясные в сметанном соусе	50/30	9,4	10,7	9,9	173	0,1	1,8	12,0	2,6	16,4	94,0	18,3	1,5
302/17	Каша перловая с маслом	150/5	4,7	2,8	33,5	232	0,1		59,0	0,7	20,2	163,4	20,0	0,9
377	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0,0	15,2	63		12,9		0,0	8,2	5,7	3,0	0,5
855	Батон	50	3,9	2,3	25,2	137	0,1		1,7	1,1	10,7	43,4	15,3	0,8
Итого за завтрак			18,9	21,4	85,5	615	0,6	14,6	119,7	4,5	44,8	284,1	52,4	3,1
<b>обед</b>														
39	Салат картофельный с морковью	50	2,8	2,3	6,1	84	0,1	9,6	55,0	0,5	45,8	61,8	17,3	0,9
103	Суп картофельный с цыпленком и зеленью	250/10/2	3,0	2,5	20,8	118	0,1	9,5		2,9	22,5	69,2	29,1	1,1
139	Бигус с колбасой	150	11,8	11,2	13,8	238	0,1	34,9		2,7	77,1	108,4	35,1	1,8
342	Компот фруктово-ягодный+ С Витаминизация	200	0,3	0,2	27,5	114	0,0	32,5		0,2	10,1	7,7	6,9	0,8
	Хлеб пшеничный	30	3,7	1,5	25,5	127	0,1			0,8	14,1	4,5	19,0	0,9
	Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,5	77	0,1			0,5	8,6	2,7	11,6	0,5
<b>полдник</b>														
701	Булочка с изюмом	95	7,0	9,7	45,9	299	0,2	0,3	10,0	4,5	51,8	104,9	31,0	1,5
	Кисломолочный продукт	200	0,3	0,2	27,5	114	0,0	32,5		0,2	10,1	7,7	6,9	0,8
Итого за обед			29,0	23,0	98,8	758	0,4	86,5	64,3	7,1	206,4	303,4	127,0	8,7
Итого за день			44,3	44,3	181,8	1786	1,0	63,1	248,0	11,6	251,2	584,4	179,4	10,9
Итого за период			51,2	50,6	204,0	1813	1,0	63,4	156,6	14,2	327,8	682,6	208,3	12,1

Составил \_\_\_\_\_ технолог ООО "Технология"

Мартынова Т.Н.

Утверд \_\_\_\_\_

М.П.









