

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ 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
Платный обед														
14	Огурцы свежие резанные порционно	100	0,7	0,08	1,51	9,2	0,03	5			23	42	14	0,6
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	116	0,09	20,06	0,03		43,08	63,97	26,43	0,88
97	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7	8,2	47	294	0,04		0,06		6,29	26,16	5,94	0,59
79	Котлета «Геркулес» с соусом	100	11,57	14,23	11,67	231,9	0,17	1,03			40,87	241,59	50,76	3,52
153	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			26,25	28,07	130,9	893,82	0,41	26,82	0,09		128,72	412,72	123,02	6,95
Итого за день			26,25	28,07	130,9	893,82	0,41	26,82	0,09		128,72	412,72	123,02	6,95

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ 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
Платный обед														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,13	4,84	6,5	80,68	0,03	36,55			43,15	33,25	17,19	0,61
43	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120,75	0,1	5,29	0,09		47,39	87,71	32,53	1,18
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	200	6,48	4	30,78	237,66	0,15				16,37	100,33	68,03	2,27
34	Котлета Загадка курица с соусом	100	10,63	10,75	18,68	235,71	0,1	5,57	44,88		27,29	148,11	22,13	1,79
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			24,5	24,96	116,14	871,02	0,44	47,51	44,97		151,45	416,64	152,68	7,38
Итого за день			24,5	24,96	116,14	871,02	0,44	47,51	44,97		151,45	416,64	152,68	7,38

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ 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
Платный обед														
19	Помидоры свежие резанные порционно	100	1,01	5,3	2,71	61,91	0,06	25			14	26	20	0,9
41	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,75	9,5	8,25	154,25	0,05	17,53	0,79		47,24	47,89	20,75	0,8
251	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	184	0,1	3,8	0,08		34,41	59,93	20,78	0,78
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	100	15,22	13,66	33,34	267,68	0,04	1,13	0,13		31,06	56,39	10,42	0,84
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			33,22	35,1	115,14	864,06	0,31	47,56	1		143,96	237,45	84,75	4,85
Итого за день			33,22	35,1	115,14	864,06	0,31	47,56	1		143,96	237,45	84,75	4,85

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ 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
Платный обед														
21	Салат из свеклы с р/маслом	100	1,45	8,43	8,7	115	0,02	6,77	0,02		48,03	41,57	22	1,45
65	Суп картофельный с клецками	250	3,35	3,35	37,13	124,75	0,05	0,74	0,5		45		8,86	0,81
284	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	200	6,71	7,81	30,24	201,13	0,09				15,56		23,33	0,78
454	Котлета по-Хлыновски с соусом	100	15,69	18,24	12,54	258,3	0,08	5,94	0,17		19,99	132,66	22,79	2,16

300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			31,36	38,07	132,19	895,4	0,3	13,55	0,69		145,83	221,47	89,78	6,73
Итого за день			31,36	38,07	132,19	895,4	0,3	13,55	0,69		145,83	221,47	89,78	6,73

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 12 и старше

№ 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
Платный обед														
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,94	5,14	3,47	64,95	0,04	15,5			22,73	35,95	15,92	0,74
39	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,08	24,14	0,25		54,28	64,59	29,55	1,28
321	Плов из курицы	280	23,41	19,46	50,39	452,07	0,06	3,82	0,01		29,4		34,39	1,25
153	Компот из сухофруктов	200	0,42	0,02	26,84	102,5	0,02	0,73			3,48		17,49	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			30,73	30,06	123,38	865,74	0,26	44,19	0,26		121,89	139,54	105,75	4,63
Итого за день			30,73	30,06	123,38	865,74	0,26	44,19	0,26		121,89	139,54	105,75	4,63

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ 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
Платный обед														
30	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,75	6	2,35	66,6	0,03	10,3			22,69	38,15	13,17	0,55
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,25	2,5	25,95	120	0,12	16,4	0,02		26,02	65,09	26,88	1,02
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	200	8,24	5,66	32,74	203,96	0,2		0,07		23,91	110,62	40,46	1,3
75	Котлета Детская с соусом	100	11,22	20,44	3,67	252,67	0,1	1,11	0,06		32,18	203,46	26,29	3,03
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			27,62	34,84	108,29	839,45	0,51	27,91	0,15		122,05	464,56	119,6	7,43
Итого за день			27,62	34,84	108,29	839,45	0,51	27,91	0,15		122,05	464,56	119,6	7,43

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ 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
Платный обед														
30	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	1,1	6,88	3,43	72,8	0,05	19,58			17,06	22,4	16,88	0,77
60	Уха со взбитым яйцом с рыбой	250	13,5	3,6	12,5	132	0,1	16	0,05		28,24	69,82	21,88	1,04
97	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7	8,2	47	294	0,04		0,06		6,29	26,16	5,94	0,59
81	Фрикадельки Петушок с соусом	100	5,82	11,54	42,83	202,57	0,07	1,33	53,34		20,52	134,39	16,04	1,4
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			31,58	30,46	149,34	897,59	0,32	37,01	53,45		89,36	300,01	73,54	5,33
Итого за день			31,58	30,46	149,34	897,59	0,32	37,01	53,45		89,36	300,01	73,54	5,33

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ 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
Платный обед														
1 039	Винегрет овощной	100	1,57	10,18	6,7	129,2	0,06	8,75			21,76	44,85	18,39	0,77

47	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,1	22,3	129,5	0,09	11,8	0,04		24,65	48,59	21,24	0,81
8 007	Капуста тушеная	200	4,03	7,55	13,52	168,11	0,03	18,89			64,44		22,22	0,89
79	Котлета Мираж с соусом	100	13,56	27,48	14,23	218,7	0,11	3,25	0,16		26,86	189,62	33,94	2,89
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			29,52	50,55	100,33	841,73	0,35	42,79	0,2		154,96	330,3	108,59	6,89
Итого за день			29,52	50,55	100,33	841,73	0,35	42,79	0,2		154,96	330,3	108,59	6,89

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ 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
Платный обед														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,13	4,84	6,5	80,68	0,03	36,55			43,15	33,25	17,19	0,61
43	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120,75	0,1	5,29	0,09		47,39	87,71	32,53	1,18
94	Рис припущенный	200	4,85	5,75	44,05	239,4	0,04	21,33	0,03		3,13	67,87	23,8	0,8
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	100	15,22	13,66	33,34	267,68	0,04	1,13	0,13		31,06	56,39	10,42	0,84
300	Чай с сахаром	200	0,2		14	56		0,1			5,25	8,24	4,4	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			27,46	29,62	144,07	904,73	0,27	64,4	0,25		141,98	292,46	96,74	4,96
Итого за день			27,46	29,62	144,07	904,73	0,27	64,4	0,25		141,98	292,46	96,74	4,96

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 12 и старше

№ 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
Платный обед														
19	Помидоры свежие резанные порционно	100	1,01	5,3	2,71	61,91	0,06	25			14	26	20	0,9
39	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,08	24,14	0,25		54,28	64,59	29,55	1,28
7 010	Жаркое по-домашнему	280	27,89	29,39	59,44	438,74	0,36	47,84	0,11		52,21	434,21	91,66	7,41
267	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	18,97	81,13		55			7		2	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68		14,82	69,9	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Платный обед			35,54	40,41	123,8	838	0,56	151,98	0,36		139,49	563,8	151,61	10,55
Итого за день			35,54	40,41	123,8	838	0,56	151,98	0,36		139,49	563,8	151,61	10,55