



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

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>Обед 1-4 класс</b>														
14	Огурцы свежие резанные порционно	60	0,42	0,05	0,91	5,52	0,02	3			13,8	25,2	8,4	0,36
134	Суп крестьянский с крупой	200	2,08	4,24	11,44	92,8	0,07	16,05	0,02		34,46	51,18	21,14	0,7
97	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
79	Котлета «Геркулес» с соусом	90	10,42	12,81	10,5	208,71	0,15	0,93			36,78	217,43	45,68	3,17
153,01	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
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			22,55	23,51	114,52	770,25	0,35	20,71	0,06		105,24	352,43	105,57	6,03
<b>Итого за день</b>			22,55	23,51	114,52	770,25	0,35	20,71	0,06		105,24	352,43	105,57	6,03

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: вторник

Сезон: осень-зима

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>Обед 1-4 класс</b>														
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93			25,89	19,95	10,31	0,37
43	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	4,23	0,07		37,91	70,17	26,02	0,94
789	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,86	3	23,09	178,25	0,11				12,28	75,25	51,02	1,7
34	Котлета Загадка курица с соусом	90	9,57	9,68	16,81	212,14	0,09	5,01	40,39		24,56	133,3	19,92	1,61
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
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			20,95	19,92	100,66	731,62	0,36	31,27	40,46		117,89	345,91	120,07	6,15
<b>Итого за день</b>			20,95	19,92	100,66	731,62	0,36	31,27	40,46		117,89	345,91	120,07	6,15

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: среда

Сезон: осень-зима

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>Обед 1-4 класс</b>														
19	Помидоры свежие резанные порционно	60	0,61	3,18	1,63	37,15	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
41	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7	7,6	6,6	123,4	0,04	14,02	0,63		37,79	38,31	16,6	0,64
251	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	138	0,08	2,85	0,06		25,81	44,95	15,58	0,58
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	90	13,7	12,29	30,01	240,91	0,04	1,02	0,12		27,95	50,75	9,38	0,76
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
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			28,53	28,11	102,27	735,68	0,26	32,99	0,81		117,2	196,85	66,36	4,05
<b>Итого за день</b>			28,53	28,11	102,27	735,68	0,26	32,99	0,81		117,2	196,85	66,36	4,05

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: четверг

Сезон: осень-зима

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>Обед 1-4 класс</b>														
21	Салат из свеклы с р/маслом	60	0,87	5,06	5,22	69	0,01	4,06	0,01		28,82	24,94	13,2	0,87
65	Суп картофельный с клецками	200	2,68	2,68	29,7	99,8	0,04	0,59	0,4		36		7,09	0,65
284	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	5,03	5,86	22,68	150,85	0,07				11,67		17,5	0,58
454	Котлета по-Хлыновски с соусом	90	14,12	16,42	11,29	232,47	0,07	5,35	0,15		17,99	119,39	20,51	1,94

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
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			26,86	30,26	112,47	748,34	0,25	10,1	0,56		111,73	191,57	71,1	5,57
<b>Итого за день</b>			26,86	30,26	112,47	748,34	0,25	10,1	0,56		111,73	191,57	71,1	5,57

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: пятница

Сезон: осень-зима

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>Обед 1-4 класс</b>														
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	3,08	2,08	38,97	0,02	9,3			13,64	21,57	9,55	0,44
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,06	19,31	0,2		43,42	51,67	23,64	1,02
321,01	Плов из курицы	250	20,9	17,38	44,99	403,64	0,06	3,41	0,01		26,25		30,7	1,11
153,01	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
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			27,44	24,88	113,97	770,13	0,22	32,75	0,21		98,79	112,24	89,78	3,93
<b>Итого за день</b>			27,44	24,88	113,97	770,13	0,22	32,75	0,21		98,79	112,24	89,78	3,93

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

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>Обед 1-4 класс</b>														
30	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,6	1,41	39,96	0,02	6,18			13,61	22,89	7,9	0,33
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2	20,76	96	0,1	13,12	0,02		20,82	52,07	21,5	0,82
294	Каша пшеничная вязкая (гарнир)	150	6,18	4,24	24,55	152,97	0,15		0,05		17,93	82,97	30,34	0,97
75	Котлета Детская с соусом	90	10,1	18,4	3,3	227,4	0,09	1	0,05		28,96	183,11	23,66	2,73
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
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			23,49	28,48	93,6	712,55	0,42	20,4	0,12		98,57	388,28	96,2	6,38
<b>Итого за день</b>			23,49	28,48	93,6	712,55	0,42	20,4	0,12		98,57	388,28	96,2	6,38

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

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>Обед 1-4 класс</b>														
30	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,66	4,13	2,06	43,68	0,03	11,75			10,24	13,44	10,13	0,46
60	Уха со взбитым яйцом с рыбой	200	10,8	2,88	10	105,6	0,08	12,8	0,04		22,59	55,86	17,5	0,83
97	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,03		0,04		4,72	19,62	4,46	0,44
437	Гуляш из курицы	100	12,7	18,05	23,9	211	0,14	9,2	0,4		28,35	328,83	46,99	4,94
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
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			33,57	31,45	114,79	777	0,34	33,85	0,48		83,15	464,99	91,88	8,2
<b>Итого за день</b>			33,57	31,45	114,79	777	0,34	33,85	0,48		83,15	464,99	91,88	8,2

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

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>Обед 1-4 класс</b>														
1 039	Винегрет овощной	60	0,94	6,11	4,02	77,52	0,04	5,25			13,06	26,91	11,03	0,46

47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,08	17,84	103,6	0,07	9,44	0,03		19,72	38,87	16,99	0,65
8 007	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	133,58	0,02	14,17			48,33		16,67	0,67
79	Котлета Мираж с соусом	90	12,2	24,73	12,81	196,83	0,1	2,93	0,14		24,17	170,66	30,55	2,6
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
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			<b>25,28</b>	<b>40,82</b>	<b>88,39</b>	<b>707,75</b>	<b>0,29</b>	<b>31,89</b>	<b>0,17</b>		<b>122,53</b>	<b>283,68</b>	<b>88,04</b>	<b>5,91</b>
<b>Итого за день</b>			<b>25,28</b>	<b>40,82</b>	<b>88,39</b>	<b>707,75</b>	<b>0,29</b>	<b>31,89</b>	<b>0,17</b>		<b>122,53</b>	<b>283,68</b>	<b>88,04</b>	<b>5,91</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)**

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

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>Обед 1-4 класс</b>															
91	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	0,68	2,9	3,9	48,41	0,02	21,93				25,89	19,95	10,31	0,37
43	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	0,08	4,23	0,07		37,91	70,17	26,02	0,94	
94	Рис припущенный	150	3,64	4,31	33,04	179,55	0,03	16	0,02		2,35	50,9	17,85	0,6	
528	Котлета рыбная Нептун с соусом	90	13,7	12,29	30,01	240,91	0,04	1,02	0,12		27,95	50,75	9,38	0,76	
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	
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			<b>23,86</b>	<b>23,84</b>	<b>123,81</b>	<b>761,69</b>	<b>0,23</b>	<b>43,28</b>	<b>0,21</b>		<b>111,35</b>	<b>239,01</b>	<b>76,36</b>	<b>4,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>23,86</b>	<b>23,84</b>	<b>123,81</b>	<b>761,69</b>	<b>0,23</b>	<b>43,28</b>	<b>0,21</b>		<b>111,35</b>	<b>239,01</b>	<b>76,36</b>	<b>4,2</b>	

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

**Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)**

Рацион: Меню 5-ти дн 2 нед

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

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>Обед 1-4 класс</b>														
19	Помидоры свежие резанные порционно	60	0,61	3,18	1,63	37,15	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54
39	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,06	19,31	0,2		43,42	51,67	23,64	1,02
010,0	Жаркое по-домашнему	250	24,9	26,24	53,08	370,3	0,33	42,71	0,1		46,61	387,69	81,84	6,61
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
<b>Итого за Обед 1-4 класс</b>			<b>31,75</b>	<b>34,1</b>	<b>113,74</b>	<b>713,6</b>	<b>0,49</b>	<b>132,02</b>	<b>0,3</b>		<b>117,43</b>	<b>493,96</b>	<b>127,88</b>	<b>9,13</b>
<b>Итого за день</b>			<b>31,75</b>	<b>34,1</b>	<b>113,74</b>	<b>713,6</b>	<b>0,49</b>	<b>132,02</b>	<b>0,3</b>		<b>117,43</b>	<b>493,96</b>	<b>127,88</b>	<b>9,13</b>