

СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора
по Новгородской области
в сфере защиты прав потребителей
и безопасности
по Новгородской области
И.в.в.с. *Тимофеев И.Ю.*
«25» марта 2019г.

СОГЛАСОВАНО

Директор школы
Семенова И.В.
«25» марта 2019г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Рахний Т.С. зав. производством
Рахний Т.С.
Рахний Татьяна
«25» марта 2019г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Для питания школьников в МАОУ «Школа №13»

Возрастная категория:
дети 12 лет и старше
Рацион:
Трехразовое питание

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Район: Трехразовое питание
Возраст: от 12 лет и старшеДень: Понедельник
Неделя: 1

Сезон: Весна

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
173	Каша вязкая молочная овсяная с маслом	200	10,00	8,20	28,40	232,00	1,00	2,60	44,00	0,00	440,00	320,00	70,00	24,30			
299	Хлеб пшеничный	60	5,30	0,50	34,80	158,00	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	32,00	1,30			
298	Хлеб ржаной	20	2,00	0,30	15,20	69,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	14,50	0,80			
15	Сыр	20	5,20	3,00	0,00	70,00	0,00	0,10	0,10	0,00	100,00	60,00	5,60	0,10			
376	Чай Каркаде	200	0,20	0,00	0,30	1,80	0,00	0,20	1,00	0,00	18,70	16,40	10,70	0,00			
338	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	3,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	Итого		23,10	12,40	88,50	577,80	1,20	12,90	48,10	0,20	609,20	533,40	141,80	28,70			
Обед																	
62	Салат из квашеной капусты	100	1,40	4,90	6,00	76,00	0,00	13,50	17,00	2,10	51,00	30,00	16,00	1,20			
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясом	250	2,40	4,00	20,60	132,40	0,10	6,40	0,00	0,30	42,30	81,60	35,30	0,80			
262	Сердце говяжье в томатном соусе	100	10,30	6,30	5,00	113,00	0,10	0,80	43,00	0,80	19,00	139,00	20,00	2,80			
171	Греча рассыпчатая	180	5,40	6,10	26,30	181,80	0,10	0,00	0,00	1,60	21,60	129,60	88,20	2,90			
348	Напиток из плодов липовника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	0,80	14,00	2,00	4,00	0,60			
299	Хлеб пшеничный	60	5,30	0,50	34,80	158,00	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	32,00	1,30			
298	Хлеб ржаной	40	4,00	0,50	30,30	138,00	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	29,00	1,60			
	Итого		29,20	22,50	146,80	899,20	0,50	130,70	60,00	5,60	193,90	550,20	224,50	11,20			
Полдник																	
415	Крепдиль сахарный	50	4,50	3,80	35,80	162,20	0,10	0,30	0,00	0,70	40,10	63,90	16,10	0,90			
	Молочный коктейль	200	7,70	3,00	35,50	210,00	0,10	0,00	50,00	0,10	292,00	230,00	24,00	0,20			
388	Ультрапастеризованный		12,20	6,80	71,30	372,20	0,20	0,30	50,00	0,80	332,10	293,90	40,10	1,10			
	Итого		64,50	41,70	306,60	1849,20	1,90	143,90	158,10	6,60	1135,20	1377,50	406,40	41,00			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Район: Трехразовое питание

День: Вторник

Возраст: от 12 лет и старше

Неделя: 1

Сезон: Весна

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич- ность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
219	Пудинг из творога запеченный	200	29,60	21,30	38,10	451,80	0,10	0,30	109,30	1,90	251,90	274,50	47,30	1,80		
299	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,20	11,60	52,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	28,00	10,70	0,4		
298	Хлеб ржаной	10	1,00	0,10	7,60	34,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	21,00	7,30	0,4		
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	27,50	144,00	0,00	1,00	0,00	0,00	119,20	124,10	14,70	0,5		
338	Фрукты (мандарины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,00	6,00	4,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,3		
	Итого		36,80	25,50	92,90	726,00	0,10	7,30	113,30	2,10	418,60	470,60	93,00	3,40		
Обед																
54	Салат из свежей капусты, огурцами и морковью на раст. масле	100	1,10	5,20	12,00	99,20	0,00	19,00	0,00	1,30	41,90	0,00	0,00	1,30		
88	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250	2,80	7,00	16,20	136,50	0,10	44,50	0,80	2,40	49,60	67,90	22,20	1,30		
233	Рыба запеченая в молочном соусе	100	12,90	12,00	6,00	166,50	0,10	1,00	0,00	1,10	13,70	182,00	26,00	1,00		
304	Рис отварной с маслом	180	4,00	5,00	46,00	243,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	135,00	31,00	1,00		
348	Компот из яблома	200	1,00	0,10	34,20	113,00	0,00	0,00	0,00	1,10	33,00	29,00	21,00	0,70		
299	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,20	11,60	52,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	28,00	10,70	0,40		
298	Хлеб ржаной	40	4,00	0,50	30,30	138,00	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	29,00	1,60		
	Итого		27,60	30,00	156,30	948,90	0,30	64,50	0,80	5,90	179,30	525,90	139,90	7,30		
Полдник																
400	Булочка с корицей	80	6,30	7,50	44,40	271,20	0,10	0,00	14,40	3,20	24,80	71,20	10,40	1,00		
388	Сок овощной	200	2,20	0,20	11,20	56,00	0,00	6,00	0,00	0,00	19,00	26,00	7,00	26,00		
	Итого		8,50	7,70	55,60	327,20	0,10	6,00	14,40	3,20	43,80	97,20	17,40	27,00		
	Итого за день		72,90	63,20	304,80	2002,10	0,50	77,80	128,50	11,20	641,70	1093,70	250,30	37,70		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Трехразовое питание

День: Среда

Возраст: от 12 лет и старше

Неделя: 1

Сезон: Весна

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
212	Омлет натуральный с зеленым горошком	200	20,00	22,10	3,20	298,00	0,00	0,00	322,00	2,30	132,00	330,00	22,00	2,60		
299	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,20	11,60	52,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	28,00	10,70	0,40		
298	Хлеб ржаной	10	1,00	0,10	7,60	34,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	21,00	7,30	0,40		
14	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,10	0,00	0,00	42,50	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00		
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,00	0,40	0,00	0,00	34,00	50,00	0,00	0,00		
338	Фрукты (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	0,00	0,90	8,00	28,00	42,00	0,60		
	Итого		25,80	32,20	65,90	663,30	0,00	10,40	364,50	3,30	189,90	460,00	82,00	4,00		
Обед																
31	Вини грет с соевыми бобами	100	1,60	5,00	7,60	80,00	0,00	16,20	0,00	3,90	27,00	156,00	8,60	0,70		
102	Суп гороховый с картофелем и мясом (свинина)	250	7,50	4,30	16,10	141,00	0,20	4,50	0,00	0,10	82,00	328,00	48,00	1,00		
290	Г Олень Куриная тушеная в томатном соусе	100	16,90	7,90	0,40	141,80	0,10	10,70	0,10	0,20	35,50	154,30	18,30	1,10		
312	Щоре картофельное с маслом	180	3,80	1,40	26,50	135,00	0,20	6,70	9,00	0,20	48,60	100,80	36,00	1,30		
349	Кашпог из сухوفруктов	200	0,20	0,10	29,60	115,80	0,00	0,00	0,00	1,10	33,00	29,00	21,00	0,10		
299	Хлеб пшеничный	60	5,30	0,50	34,80	158,00	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	32,00	1,30		
298	Хлеб ржаной	40	4,00	0,50	30,30	138,00	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	29,00	1,60		
	Итого		39,30	19,70	145,30	909,60	0,70	38,10	9,10	5,50	272,10	936,10	192,90	7,10		
Полдник																
410	Вягрушка с творогом	70	8,30	4,50	26,20	179,20	0,10	0,00	0,00	0,00	45,70	78,40	11,20	0,60		
388	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,10	1,40	42,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20		
	Итого		14,10	10,90	34,20	297,20	0,20	1,40	42,00	0,10	285,70	268,40	39,20	0,80		
	Итого за День		79,20	62,80	245,40	1870,10	0,90	49,90	415,60	8,90	747,70	1664,50	314,10	11,90		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Трехразовое питание

День: Четверг

Возраст: от 12 лет и старше

Неделя: 1

Сезон: Весна

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	4,40	5,80	3,20	200,00	0,10	0,00	0,00	2,20	24,00	36,00	10,00	0,40		
299	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,30	17,40	79,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	16,00	0,70		
298	Хлеб ржаной	40	4,00	0,50	30,30	138,00	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	29,00	1,60		
15	Сыр	20	5,20	3,00	0,00	70,00	0,00	0,10	0,00	0,00	100,00	60,00	5,60	0,10		
379	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	15,20	62,00	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00		
338	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	3,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Итого		17,00	10,10	75,90	596,00	0,30	13,10	3,10	2,40	182,50	243,00	74,60	6,00		
Обед																
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,60	5,00	3,10	69,00	0,00	15,90	76,00	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80		
135	Суп овощной с курицей и сметаной	250	2,80	6,30	15,30	126,50	0,10	44,50	0,80	2,40	49,60	67,90	22,20	1,30		
260	Гуляш из мяса (говядина) в томатном соусе	100	16,10	15,00	5,70	208,20	0,10	1,30	0,00	1,30	17,10	175,10	22,10	2,40		
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,10	9,00	34,20	243,00	0,10	0,00	0,00	2,30	14,40	41,40	9,00	0,90		
359	Кисель из ягода	200	0,00	0,00	26,00	106,00	0,00	1,80	0,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20		
299	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,30	17,40	79,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	16,00	0,70		
298	Хлеб ржаной	40	4,00	0,50	30,30	138,00	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	29,00	1,60		
	Итого		34,30	36,10	132,00	969,70	0,50	63,50	76,80	6,60	173,60	471,40	115,30	7,90		
Полдник																
406	Пирожки печеные с яблоками	60	1,80	9,40	25,00	193,80	0,20	19,40	0,00	1,20	11,40	21,60	4,20	1,20		
348	Сок абрикосовый	200	5,60	7,00	9,40	102,00	0,10	2,00	0,10	0,00	96,10	182,00	28,00	0,20		
	Итого		7,40	16,40	34,40	295,80	0,30	21,40	0,10	1,20	107,50	203,60	32,20	1,40		
	Итого за день		58,70	62,60	242,30	1861,50	1,10	98,00	80,00	10,20	463,60	918,00	222,10	15,30		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Район: Трехразовое питание

День: Пятница

Возраст: от 12 лет и старше

Неделя: 1

Сезон: Весна

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
223	Запеканка творожная	200	26,40	6,30	21,30	252,00	0,10	0,40	33,00	1,30	169,50	274,50	34,50	0,70		
299	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,20	11,60	52,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	28,00	10,70	0,40		
298	Хлеб ржаной	10	1,00	0,10	7,60	34,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	21,00	7,30	0,40		
14	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,10	0,00	0,00	42,50	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00		
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	27,50	144,00	0,00	1,00	0,00	0,00	119,20	124,10	14,70	0,50		
338	Фрукты (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,00	5,00	1,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30		
	Итого		33,20	17,90	78,40	596,30	0,10	6,40	76,50	1,80	323,60	466,60	79,20	4,30		
Обед																
52	Салат из свежих с растительным маслом	100	0,80	9,40	7,70	87,20	0,00	0,80	0,00	3,20	30,00	34,00	32,70	1,10		
107	Уха "рыбалка" со сметаной	250	6,10	5,30	24,60	165,20	0,30	12,90	0,00	2,30	34,40	101,70	32,80	2,20		
281	Биточки паровые мясные в т. оматном соусе 70/30	100	19,20	17,20	3,20	247,30	0,10	0,90	0,00	2,70	14,70	196,00	23,70	2,70		
321	Каруста тушеная	180	3,60	5,90	16,60	135,00	0,10	30,60	46,80	1,80	104,40	72,00	36,00	1,40		
346	Компот из свежих апельсинов (мандаринов)	200	0,20	0,20	27,20	110,00	0,00	2,70	0,00	0,10	96,00	4,00	12,00	0,80		
299	Хлеб пшеничный	60	5,30	0,50	34,80	158,00	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	32,00	1,30		
298	Хлеб ржаной	40	4,00	0,50	30,30	138,00	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	29,00	1,60		
	Итого		39,20	39,00	144,40	1040,70	0,70	47,90	46,80	10,10	325,50	575,70	198,20	11,10		
Полдник																
415	Колбаса в тесте	25/50	1,90	5,40	19,80	202,00	0,10	0,20	1,50	0,10	11,10	41,40	9,90	0,80		
359	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	26,00	106,00	0,00	1,80	0,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20		
	Итого		1,90	5,40	45,80	308,00	0,10	2,00	1,50	0,30	23,10	47,40	11,90	1,00		
	Итого за день		74,30	62,30	268,60	1945,00	0,90	56,30	124,80	12,20	672,20	1089,70	289,30	16,40		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Трехразовое питание

День: Понедельник

Возраст: от 12 лет и старше

Неделя: 2

Сезон: Весна

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
212	Омлет натуральный с колбасой	200	15,70	21,10	10,00	318,10	0,00	0,00	0,20	0,60	339,30	221,70	46,40	1,40		
299	Хлеб пшеничный	30	2,70	0,30	17,40	79,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	16,00	0,70		
298	Хлеб ржаной	10	1,00	0,10	7,60	34,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	21,00	7,30	0,40		
14	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,10	0,00	0,00	42,50	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00		
379	кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,00	0,40	0,00	0,00	34,00	50,00	0,00	0,00		
338	Фрукты (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	0,00	0,90	8,00	28,00	42,00	0,60		
	Итого		22,40	31,30	78,50	709,70	0,10	10,40	42,70	1,60	401,00	365,70	111,70	3,10		
Обед																
54	Салат из моркови с яблоком	100	1,10	0,00	16,80	53,40	0,10	6,00	7,20	0,40	43,30	45,70	26,80	4,30		
12	Рассолник "Ленинградский" с мясом и сметаной	250	3,60	7,20	27,80	185,00	0,10	14,10	0,00	2,60	32,20	130,40	39,00	1,80		
255	Печень по-строгановски	100	18,00	12,40	7,60	219,00	0,20	16,80	7,20	4,10	18,00	310,40	20,10	6,70		
321	Речка рассыпчатая	180	5,40	6,10	26,30	181,80	0,10	0,00	0,00	1,60	21,60	129,60	88,20	2,90		
349	Компот из кураги	200	0,20	0,10	29,60	115,80	0,00	0,00	0,00	1,10	33,00	29,00	21,00	0,10		
299	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,20	11,60	52,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	28,00	10,70	0,40		
298	Хлеб ржаной	30	3,00	0,40	22,70	103,50	0,10	0,00	0,00	0,00	17,20	63,00	21,70	1,20		
	Итого		33,10	26,40	142,40	911,20	0,60	36,90	14,40	9,80	173,00	736,10	227,50	17,40		
Полдник																
406	Пирожки печеные с рисом и яйцом	60	6,60	4,20	24,20	160,60	0,10	0,00	0,00	0,00	16,80	51,90	13,40	1,00		
388	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,10	1,40	42,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20		
	Итого		12,40	10,60	32,20	278,60	0,20	1,40	42,00	0,10	256,80	241,90	41,40	1,20		
	Итого за день		67,90	68,30	253,10	1899,50	0,90	48,70	99,10	11,50	830,80	1343,70	380,60	21,70		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Трехразовое питание

День: Вторник

Возраст: от 12 лет и старше

Неделя: 2

Сезон: Весна

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,80	7,90	30,80	212,70	0,10	1,00	0,00	0,20	129,90	128,30	32,50	2,40		
299	Хлеб пшеничный	60	5,30	0,50	34,80	158,00	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	32,00	1,30		
298	Хлеб ржаной	20	2,00	0,30	15,20	69,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	14,50	0,80		
15	Сыр	20	5,20	3,00	0,00	70,00	0,00	0,10	0,00	0,00	100,00	60,00	5,60	0,10		
14	Масло сливочное	10	0,10	7,30	0,10	66,10	0,00	0,00	42,50	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00		
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,80		
338	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	10,00	3,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
	Итого		19,00	19,40	104,70	678,80	0,30	11,10	45,60	0,50	294,80	336,30	99,60	7,60		
Обед																
62	Винегрет с квашеной капустой	100	1,60	5,00	7,60	80,00	0,00	16,20	0,00	3,90	27,00	156,00	8,60	0,70		
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и мясом	250	3,20	2,20	16,00	132,40	0,10	6,40	0,20	0,20	18,40	51,20	16,00	0,80		
234	Котлеты (биточки) из рыбы с маслом	100	11,30	5,30	13,50	147,60	0,10	0,40	9,00	2,40	57,60	154,80	28,80	1,10		
312	Пюре картофельное с маслом	180	3,80	1,40	26,50	135,00	0,20	6,70	9,00	0,20	48,60	100,80	36,00	1,30		
348	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00	0,00	110,00	0,00	0,80	14,00	2,00	4,00	0,60		
299	Хлеб пшеничный	60	5,30	0,50	34,80	158,00	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	32,00	1,30		
298	Хлеб ржаной	40	4,00	0,50	30,30	138,00	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	29,00	1,60		
	Итого		29,60	15,10	152,50	891,00	0,60	139,70	18,20	7,50	211,60	632,80	154,40	7,40		
Подлник																
400	Булочка с корицей	60	4,70	5,60	33,30	203,40	0,10	0,00	10,80	2,40	18,60	53,40	7,80	0,80		
389	Сок яблочный	200	5,60	7,00	9,40	102,00	0,10	2,00	0,10	0,00	96,10	182,00	28,00	0,20		
	Итого		10,30	12,60	42,70	305,40	0,20	2,00	10,90	2,40	114,70	235,40	35,80	1,00		
	Итого за день		58,90	47,10	299,90	1875,20	1,10	152,80	74,70	10,40	621,10	1204,50	289,80	16,00		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Район: Трехразовое питание День: Четверг

Возраст: от 12 лет и старше Неделя: 2

Сезон: Весна

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
183	Каша Гречневая с молоком	200	12,10	13,20	64,70	404,40	0,40	1,20	0,40	0,50	262,80	366,70	73,80	5,40		
299	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,20	11,60	52,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	28,00	10,70	0,40		
298	Хлеб ржаной	10	1,00	0,10	7,60	34,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	21,00	7,30	0,40		
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	2,00	22,40	116,00	0,00	0,40	0,00	0,00	34,00	50,00	0,00	0,00		
338	Фрукты бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	10,00	0,00	0,90	8,00	28,00	42,00	0,60		
	Итого		17,80	16,00	127,30	703,60	0,40	11,60	0,40	1,40	318,30	493,70	133,80	6,80		
Обед																
54	Салат из свежкл с яблоком и раст. маслом	100	0,80	9,40	7,70	87,20	0,00	0,80	0,00	3,20	29,90	33,90	32,50	1,10		
106	Суп рыбный со сметаной и картофелем	250	7,50	2,40	15,70	114,50	0,10	6,40	0,20	0,50	25,70	116,80	23,70	1,00		
279	Тефтели из мяса (свинина) в сметанном соусе	100	12,60	22,30	17,00	317,00	0,00	1,20	0,00	3,90	46,50	127,50	18,70	1,50		
321	Калуста тушеная	180	3,60	5,90	16,60	135,00	0,10	30,60	46,80	1,80	104,40	72,00	36,00	1,40		
359	Кисель из ягод	200	0,00	0,00	26,00	106,00	0,00	1,80	0,00	0,20	12,00	6,00	2,00	0,20		
299	Хлеб пшеничный	20	1,80	0,20	11,60	52,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	28,00	10,70	0,40		
298	Хлеб ржаной	20	2,00	0,30	15,10	69,00	0,10	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	14,50	0,80		
	Итого		28,30	40,50	109,70	881,40	0,30	40,80	47,00	9,60	237,70	426,20	138,10	6,40		
Полдник																
410	Ватрушка с творогом	70	8,30	4,50	26,20	179,20	0,10	0,00	0,00	0,00	45,70	78,40	11,20	0,60		
388	Йогурт	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,10	1,40	42,00	0,10	240,00	190,00	28,00	0,20		
	Итого		14,10	10,90	34,20	297,20	0,20	1,40	42,00	0,10	285,70	268,40	39,20	0,80		
	Итого за день		60,20	67,40	271,20	1882,20	0,90	53,80	89,40	11,10	841,70	1188,30	311,10	14,00		

Индивидуальный предприниматель Рахний Татьяна Савельевна

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Трехразовое питание

День: Пятница

Возраст: от 12 лет и старше

Неделя: 2

Сезон: Весна

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
223	Запеканка творожная со сгущеным молоком	200	25,4	37,3	22	295,1	0,1	2,3	0,3	0,3	464,6	501,8	213,1	0,9						
299	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	11,6	52,7	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	28,00	10,70	0,40						
298	Хлеб ржаной	20	2	0,3	15,2	69	0,1	0,00	0,00	0,00	11,50	42,00	14,50	0,80						
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,00	0,00	42,50	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00						
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00						
338	Фрукты (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,00	5,00	1,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30						
	Итого		30	45,5	74,4	591,9	0,2	10,3	43,8	0,8	513,2	600,8	255,3	5,4						
Обед																				
6	Салат из соевых огурцов с луком на раст. масле	100	1	5	60	72	0,00	10,20	1,80	0,00	24,60	8,70	4,70	0,60						
84	Борщ с капустой, курицей и сметаной	250	2,2	7	9,8	120,3	0,10	11,40	0,00	2,40	41,40	54,40	26,10	0,80						
260	Гуляш из мяса (говядина) в томатном соусе	100	16,1	15	5,7	208,2	0,10	1,30	0,00	1,30	17,10	175,10	22,10	2,40						
309	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	9	34,2	243	0,10	0,00	0,00	2,30	14,40	41,40	9,00	0,90						
344	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,2	110	0,00	2,70	0,00	0,10	96,00	4,00	12,00	0,80						
299	Хлеб пшеничный	60	5,30	0,50	34,80	158,00	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	32,00	1,30						
298	Хлеб ржаной	40	4	0,5	30,3	138	0,10	0,00	0,00	0,00	23,00	84,00	29,00	1,60						
	Итого		34,9	37,2	202	1049,5	0,5	25,6	1,8	6,1	239,5	451,6	134,9	8,4						
Полдник																				
406	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	6,40	4,70	34,10	199,40	0,00	16,00	14,90	2,10	33,00	66,10	14,90	1,00						
389	Сок виноградный	200	5,60	7,00	9,40	102,00	0,10	2,00	0,10	0,00	96,10	182,00	28,00	0,20						
	Итого		12,00	11,70	43,50	301,40	0,10	18,00	15,00	2,10	129,10	248,10	42,90	1,20						
	Итого за день		76,90	94,40	319,90	1942,80	0,80	53,90	60,60	9,00	881,80	1300,50	433,10	15,00						