

Согласовано:

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 2


 А.В. Шаповалова

 2024 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат общественного питания»

 О.Ю. Козырева

 2024 год



**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед)  
для детей 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное**

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические  
требования к организации питания  
обучающихся в общеобразовательных  
учреждениях, учреждениях начального и  
среднего профессионального образования  
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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>														
810	Бутерброд с сыром	20/30	8,4	6	30,83	210	0,08	0,13	15	2,37	173	160	16	1
883	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,19	8	35,79	242,6	0,19	1,14	38	0,29	131	209	65	2
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
976	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20,06</b>	<b>19</b>	<b>101,4</b>	<b>713,1</b>	<b>0,36</b>	<b>17,57</b>	<b>73</b>	<b>2,97</b>	<b>454</b>	<b>502</b>	<b>126</b>	<b>7</b>
<b>Обед</b>														
14 519,02	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	60	4,18	6	15,3	69,2	0,11	2,1	30	1,99	21	105	29	1
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	0,06	25,09	6	1,9	39	44	19	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	0,13		24	9,5	14	62	24	1
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7		0,21		0,47	2	4	1	
1 436,01	Митболы (говядина, кура)	80	12,59	11	2,09	202,7	0,08	6,15	68	3,53	25	173	22	2
707,01	Сок натуральный*	200	0,6		22	154	0,04	4		0,4	40	24	18	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	0,06	0,01			8		11	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>30,84</b>	<b>30</b>	<b>110,7</b>	<b>906,2</b>	<b>0,51</b>	<b>37,56</b>	<b>128</b>	<b>18,12</b>	<b>155</b>	<b>432</b>	<b>128</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,9</b>	<b>49</b>	<b>212,1</b>	<b>1619,3</b>	<b>0,87</b>	<b>55,13</b>	<b>201</b>	<b>21,09</b>	<b>609</b>	<b>934</b>	<b>254</b>	<b>14</b>

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

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

№ 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>														
8,12	Огурцы консервированные	60	0,48		1,02	87,8	0,01	3		0,06	14	14	8	
907	Тефтели мясные с луком(говядина)	80	11,21	11	11,07	191,3	1,16	44,4		30,2	348	2095	326	32
600,01	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8		0,02	8	0,04	6	5	1	
6,15	Рис отварной	150	3,77	5	38,85	219,3	0,03		27	0,29	17	84	27	
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>17,99</b>	<b>18</b>	<b>83,68</b>	<b>656,6</b>	<b>1,24</b>	<b>47,42</b>	<b>35</b>	<b>31,76</b>	<b>391</b>	<b>2220</b>	<b>366</b>	<b>32</b>
<b>Обед</b>														
25,03	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами, Витаминный	60	1,17	8	3,68	97,5	30							
1 033	Свекольник со сметаной	200	2,3	3	18,92	109,3	0,02	6,35	3	0,97	28	31	14	1
2,12	Рагу из курицы с овощами	200	20,96	7	17,52	317,3	0,14	11,28	260		32	193	94	2
390	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	0,02	4		0,08	7	4	4	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	0,06	0,01			8		11	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>30,32</b>	<b>18</b>	<b>91,39</b>	<b>783,1</b>	<b>0,31</b>	<b>27,43</b>	<b>263</b>	<b>4,13</b>	<b>93</b>	<b>276</b>	<b>139</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,31</b>	<b>36</b>	<b>175,1</b>	<b>1439,7</b>	<b>1,55</b>	<b>74,85</b>	<b>298</b>	<b>35,89</b>	<b>484</b>	<b>2496</b>	<b>505</b>	<b>37</b>

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

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

№ 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>														
365	Чизкейк	150	25,31	17	34,05	395,9	0,09	0,62	102	0,5	213	304	36	1
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9		20		0,07	4	3	3	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,03	Фрукт	150	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>30,43</b>	<b>21</b>	<b>88,56</b>	<b>677,7</b>	<b>0,18</b>	<b>30,92</b>	<b>115</b>	<b>2</b>	<b>331</b>	<b>406</b>	<b>62</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
1 477	Салат из отварных овощей с зеленым гороом и яйцом	60	1,75	6	5,74	85,7	0,02	2,04	15	2,45	9	23	5	
1 030,06	*Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур	200	2,11	5	15,01	118,9	0,09	13,41	6	1,95	25	68	22	1
2,52	Печень по-строгановски	100	91,5	9	7,6	193	0,8	4	4904	2,3	27	273	18	7
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	0,01	1,6		0,08	22	18	13	

30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6					
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	28	118,9	901,1	1,17	21,06	4948	7,63	142	598	220	14
Итого за Обед		770	108,7	28	118,9	901,1	1,17	21,06	4948	7,63	142	598	220	14
Итого за день			139,1	49	207,4	1578,8	1,35	51,98	5063	9,63	473	1004	282	17

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Лангелас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед) День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
5,17	Сыр порциями (I вариант)	25	5,8	7		93	0,01	0,23	25	0,05	270	195	13	
1 454,02	Вареники с фаршем картофельным с луком	130	4,74	9	27,56	359,7	0,08	1,18	37	2,23	20	51	9	1
986	Сметана порц.	20	0,05		0,07	24,1								
854	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	0,02	0,61	9		57	42	7	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
975	Фрукт	150	1,2		11,25	57	0,09	57		0,3	53	26	17	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>15,4</b>	<b>19</b>	<b>71,48</b>	<b>700,5</b>	<b>0,24</b>	<b>59,02</b>	<b>71</b>	<b>3,75</b>	<b>406</b>	<b>336</b>	<b>50</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>														
8,2	Салат из свежей капусты и моркови	60	1,52	2	5,16	102,4	0,03	35,44		1,09	41	29	16	1
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	0,19	9,25		1,96	35	87	31	2
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	0,02			0,18	3	10	2	
1 633,49	Биточки рыбные по-домашнему	90	14,7	2	12,07	201,7	0,1	0,33	7	0,8	33	184	45	1
995	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	0,17	26,05	30	0,19	47	99	33	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>31,01</b>	<b>16</b>	<b>112,5</b>	<b>832,5</b>	<b>0,6</b>	<b>77,48</b>	<b>37</b>	<b>4,58</b>	<b>178</b>	<b>433</b>	<b>142</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,41</b>	<b>35</b>	<b>184</b>	<b>1533</b>	<b>0,84</b>	<b>136,5</b>	<b>108</b>	<b>8,33</b>	<b>584</b>	<b>769</b>	<b>192</b>	<b>7</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Лангелас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед) День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1 105	Гуляш из курицы	80	17,35	5	3,06	178,4	0,06	1,91	51	2,18	23	129	16	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	270,3	0,13		24	9,5	14	62	24	1
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
976,01	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>26,12</b>	<b>12</b>	<b>85,11</b>	<b>661,6</b>	<b>0,28</b>	<b>16,91</b>	<b>75</b>	<b>13,15</b>	<b>67</b>	<b>230</b>	<b>58</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
8,12	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,02	87,2	0,01	3		0,06	14	14	8	
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	174,2	0,06	25,09	6	1,9	39	44	19	1
1 633,97	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	25,32	18	18,2	387,1	0,2	21,6		3,3	34	282	51	4
932	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	0,02	0,6		0,83	24	22	16	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>33,57</b>	<b>25</b>	<b>73,6</b>	<b>896,5</b>	<b>0,37</b>	<b>50,3</b>	<b>6</b>	<b>6,42</b>	<b>123</b>	<b>382</b>	<b>107</b>	<b>7</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,69</b>	<b>37</b>	<b>158,7</b>	<b>1558,1</b>	<b>0,65</b>	<b>67,21</b>	<b>81</b>	<b>19,57</b>	<b>190</b>	<b>612</b>	<b>165</b>	<b>12</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Лангелас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед) День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
848	Каша (пшено,рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,19	8	42,92	284	0,15	1,27	40	0,28	136	199	55	1
97	Сыр (порциями)	25	6,73	7		90,8	0,01	0,23	25	0,05	270	195	13	
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
975	Фрукт	125	1		9,38	47,5	0,08	47,5		0,25	44	21	14	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>21,04</b>	<b>20</b>	<b>87,8</b>	<b>690,9</b>	<b>0,32</b>	<b>50,3</b>	<b>85</b>	<b>1,76</b>	<b>582</b>	<b>553</b>	<b>117</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>														
1 248	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	4	2,04	44,3	0,03	11,1		1,83	14	21	11	

896	Суп картофельный с мясным (говядина)	200	1,72	2	13,16	186,3	0,1	16,1		0,92	12	92	21	
898	Суджук из печени	90	10,5	7	0,09	236,7	0,01		36	1,07	5	15	1	
995	Люди картофельные	150	3,31	6	22,17	155	0,17	26,05	30	0,19	47	96	20	1
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5		0,28		0,08	2	3	1	
1 147	Хлеб ржаной	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>21,51</b>	<b>21</b>	<b>84,14</b>	<b>861,8</b>	<b>0,39</b>	<b>53,54</b>	<b>66</b>	<b>4,42</b>	<b>92</b>	<b>210</b>	<b>80</b>	<b>3</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42,55</b>	<b>41</b>	<b>171,9</b>	<b>1552,7</b>	<b>0,71</b>	<b>103,8</b>	<b>151</b>	<b>6,18</b>	<b>674</b>	<b>763</b>	<b>197</b>	<b>5</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Лангелас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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>Завтрак</b>														
830	Котлета рыбная "Лада"(минтай)	80	10,49	4	4,86	151,2	0,08	0,91	40	0,34	30	156	34	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	0,13		24	9,5	14	62	24	1
1 188	Чай с сахаром	200			15,97	63,8								
810	Бутерброд с сыром	10/30	6,72	5	24,67	168	0,07	0,11	12	1,89	139	128	13	1
976	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>23,73</b>	<b>15</b>	<b>96,16</b>	<b>673,9</b>	<b>0,33</b>	<b>16,02</b>	<b>76</b>	<b>12,03</b>	<b>207</b>	<b>363</b>	<b>85</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>														
835	Помидоры порционно	60	1,1		13,76	123,8	0,06	25		0,7	20	27	20	1
1 021,05	*Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	200	3,03	6	13,87	118	0,04	14,85	9	1,9	46	48	20	1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	0,17		23	0,52	47	196	149	5
901	Соус красный основной	20	0,14	1	1,5	15,7		0,21		0,47	2	4	1	
1 283,01	Люля кебаб (говядина, кура)	90	14,92	11	9,44	229,7	0,09	5,63	17	2,24	27	158	25	2
932,01	Компот из изюма	200	0,46		28,13	117,1	0,03			0,1	16	26	8	1
1 147	Хлеб ржаной	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>780</b>	<b>32,1</b>	<b>35</b>	<b>119,3</b>	<b>965,9</b>	<b>0,42</b>	<b>25,02</b>	<b>49</b>	<b>9,57</b>	<b>167</b>	<b>471</b>	<b>226</b>	<b>11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>55,83</b>	<b>50</b>	<b>215,5</b>	<b>1639,8</b>	<b>0,75</b>	<b>41,04</b>	<b>125</b>	<b>21,6</b>	<b>374</b>	<b>834</b>	<b>311</b>	<b>17</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Лангелас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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>Завтрак</b>														
812	Кукуруза консервированная	30	0,62	2	3,72	34,8	0,01	1,34	1	0,8	12	11	4	
444	Плов с мясом(говядина)	200	19,54	22	40,63	299,1	0,09	1,67		3,45	31	205	47	2
1 188	Чай с лимоном	200/10			15,97	63,8								
693	Батон	60	4,5	2	30,84	157,2	0,07			2,34	11	43	8	1
1 259,01	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1			40	0,1	2	3		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>24,74</b>	<b>33</b>	<b>91,29</b>	<b>621</b>	<b>0,17</b>	<b>3,01</b>	<b>41</b>	<b>6,69</b>	<b>56</b>	<b>262</b>	<b>59</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
8,12	Огурцы свежие порционно	60	0,48		1,02	87,2	0,01	3		0,06	14	14	8	
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	0,09	13,41	6	1,96	25	68	22	1
999	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6	0,08	86,04	1	3,77	111	81	38	1
1 633,99	Чикенбол с молочным соусом(кура)	100	22,2	12	10,07	332,8	0,09	3,89	82	2,83	109	215	25	2
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
1 147	Хлеб ржаной	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>34,56</b>	<b>27</b>	<b>81,73</b>	<b>900,6</b>	<b>0,35</b>	<b>130,4</b>	<b>89</b>	<b>9,03</b>	<b>276</b>	<b>402</b>	<b>110</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>59,3</b>	<b>60</b>	<b>173</b>	<b>1521,6</b>	<b>0,52</b>	<b>133,4</b>	<b>130</b>	<b>15,72</b>	<b>332</b>	<b>664</b>	<b>169</b>	<b>8</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Лангелас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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>Завтрак</b>														
895,01	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	6,87	6	38,22	333,9	0,09	1,11	34	0,68	115	114	20	1
894	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	0,02	0,61	9		57	42	7	
897	Сыр (порциями)	25	6,73	7		90,8	0,01	0,23	25	0,05	270	195	13	
890	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
890	Фрукт	150	1,35		12,15	98,5	0,06	90		0,3	51	35	20	

Итого за Завтрак		605	18,56	16	82,97	689,9	0,22	91,95	68	2,2	499	408	64	1
Обед														
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	60	1,44	4	5,83	67,7	0,04	6,71		1,87	15	30	15	1
157	Солянка домашняя со сметаной	200	4,58	11	7,63	199,1	0,02	2,07	3	1,5	15	50	8	1
1 454,01	Пельмени(говядина) отварные с маслом	150	5,47	11	31,8	302,4	0,09	1,36	42	2,58	23	59	10	1
600,01	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	0,01	0,03	11	0,07	9	8	1	
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	0,01	1,6		0,08	22	18	13	
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	12,75	77,7	0,06	0,01			8		11	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>18,13</b>	<b>30</b>	<b>100,6</b>	<b>868,5</b>	<b>0,26</b>	<b>11,78</b>	<b>56</b>	<b>6,43</b>	<b>98</b>	<b>185</b>	<b>62</b>	<b>4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,69</b>	<b>46</b>	<b>183,5</b>	<b>1558,4</b>	<b>0,48</b>	<b>103,7</b>	<b>124</b>	<b>8,63</b>	<b>597</b>	<b>593</b>	<b>126</b>	<b>5</b>

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Лангепас ШУ 1-4 кл Комплекс (завтрак, обед)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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>Завтрак</b>														
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	15,16	17	3,85	339,3	0,1	0,85	289	0,66	143	261	22	3
	Печенье детское (конд изд)	56	4,88	6	48,36	264,6	1 141							
1 110	Кофейный напиток с молоком	200			15,97	63,8								
976	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>606</b>	<b>18,22</b>	<b>19</b>	<b>50,51</b>	<b>738,2</b>	<b>0,2</b>	<b>18,85</b>	<b>289</b>	<b>2,16</b>	<b>180</b>	<b>313</b>	<b>44</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>														
75	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	132,9	0,03	1,86	37	2,34	88	94	18	1
1 181	Суп из разных овощей	200	1,58	5	8,52	88,4	0,06	15,86	8	1,9	26	42	18	1
1 075	Плов с мясом птицы	200	15,48	8	38,84	410,3	0,09	2,73	36	3,6	35	176	41	2
14 539,25	Напиток из шиповника	200	0,6		15,2	65,3	0,01	80	98		11		3	1
1 147	Хлеб ржаной.	30	2,13	1	10,63	64,8	0,05	0,01			6		9	1
897	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	0,03			0,33	6	20	4	
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>26,71</b>	<b>23</b>	<b>88,81</b>	<b>843,9</b>	<b>0,27</b>	<b>100,5</b>	<b>179</b>	<b>8,17</b>	<b>172</b>	<b>332</b>	<b>93</b>	<b>6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,93</b>	<b>42</b>	<b>139,3</b>	<b>1582,1</b>	<b>0,47</b>	<b>119,3</b>	<b>468</b>	<b>10,33</b>	<b>352</b>	<b>645</b>	<b>137</b>	<b>12</b>
<b>Итого за период</b>			<b>583,8</b>	<b>445</b>	<b>1821</b>	<b>15583,5</b>	<b>8,19</b>	<b>887</b>	<b>6749</b>	<b>157</b>	<b>4669</b>	<b>9314</b>	<b>2338</b>	<b>134</b>
<b>Среднее значение за период</b>			<b>58,4</b>	<b>44,5</b>	<b>182,1</b>	<b>1558,35</b>	<b>0,8</b>	<b>88,7</b>	<b>674,9</b>	<b>15,7</b>	<b>466,9</b>	<b>931,4</b>	<b>233,8</b>	<b>13,4</b>

Составил

Решетникова Алевтина Г. утвердил

