

Согласовано:

Директор ЛГ МАОУ СОШ № 2

А.В. Шаповалова

« 30 » _____ 2024 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат общественного питания»

О.Ю. Козырева

« 30 » _____ 2024 год



**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед)
для детей 5-11 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 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
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	210	7,55	8	37,58	254,7	0,2	1,2	39	0,3	138	220	68	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
Итого за Завтрак		560	20,42	19	103,2	725,2	0,37	17,63	74	2,98	461	513	129	7
Обед														
14 519,02	Салат из кукурузы с яйцом, огурцом и луком	100	6,97	10	25,5	115,4	0,18	3,5	50	3,32	35	175	49	2
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	220	1,82	5	8,89	92,7	0,06	27,6	7	2,09	42	48	21	1
516	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	0,16		28	11,4	17	75	28	2
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)	90	11,19	10	1,86	248,3	0,07	5,47	61	3,13	22	153	20	2
707,01	Сок натуральный*	200	0,6		22	104	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	
Итого за Обед		870	33,58	34	128,7	1000,5	0,6	40,79	146	21,14	172	499	152	9
Итого за день			54	53	231,9	1578,5	0,97	58,42	220	24,12	633	1012	281	16

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
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	180	4,52	7	46,62	263,2	0,04		32	0,34	21	100	33	
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	
Итого за Завтрак		570	18,74	20	91,45	700,5	1,25	47,42	40	31,81	395	2236	372	32
Обед														
25,03	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами, Витаминный	100	1,9	10	8,79	173,8	0,07	9,65		4,58	19	46	20	1
1 033	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	236,7	0,02	7,93	4	1,21	34	39	17	1
2,12	Рагу из курицы с овощами	210	22,01	7	18,4	332,9	0,14	11,84	273		34	202	98	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	
Итого за Обед		820	32,71	22	100,5	1002,4	0,34	33,43	277	6,2	108	311	154	6
Итого за день			51,45	42	192	1702,9	1,59	80,85	317	38,01	503	2547	526	38

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
365	Чизкейк	170	28,68	19	38,59	448,6	0,1	0,7	116	0,56	241	345	40	1
971	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9		20		0,07	4	3	3	
693	Батон	30	3,75	1	25,7	131	0,06			1,95	10	36	7	1
976,03	Фрукт	150	0,4		9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2
Итого за Завтрак		550	35,3	23	103,4	782,8	0,21	31	129	2,84	363	461	69	4
Обед														
1 477	Салат из отварных овощей с зеленым гороом и яйцом	100	2,92	10	9,57	142,9	0,03	3,4	25	4,09	16	39	8	1
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	180	9,06	7	47,22	289	0,21		28	0,62	57	235	179	6
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	
Итого за Обед		840	111,8	33	132,7	1019,4	1,23	22,42	4963	9,37	161	653	255	16
Итого за день			147,1	56	236,1	1802,2	1,44	53,42	5092	12,21	524	1114	324	20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	
Итого за Завтрак		555	15,4	19	71,48	700,5	0,24	59,02	71	3,75	406	336	50	1
Обед														
8,2	Салат из свежей капусты и моркови	100	2,53	4	8,6	170,2	0,04	59,07		1,82	68	49	26	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	100	16,33	2	13,41	224,1	0,11	0,37	7	0,89	37	204	50	1
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	0,2	31,26	36	0,23	57	119	40	1
930	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1		24		0,08	5	4	4	
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	
Итого за Обед		850	34,73	19	123,8	966,6	0,66	106,4	43	5,44	221	493	166	6
Итого за день			50,13	38	195,3	1667,1	0,9	165,4	114	9,19	627	829	216	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 105	Гуляш из курицы	100	21,68	7	3,83	223,8	0,08	2,39	64	2,73	29	162	20	2
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
Итого за Завтрак		630	30,45	14	85,88	707	0,3	17,39	88	13,7	73	263	62	6
Обед														
8,12	Огурцы свежие порционно	100	0,8		1,7	145,2	0,02	5		0,1	23	24	14	1
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	217,5	0,07	31,37	8	2,38	48	55	24	1
1 633,97	Жаркое по-домашнему (говядина)	220	27,85	20	20,02	425,8	0,22	23,76	1	3,63	38	310	56	5
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	2,55	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	
Итого за Обед		830	37,25	28	80,25	1049,4	0,42	60,74	9	7,27	147	431	125	9
Итого за день			67,7	42	166,1	1756,4	0,72	78,13	97	20,97	220	694	187	15

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 лет 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
810	Бутерброд с сыром	10/30	6,72	5	24,67	168	0,07	0,11	12	1,89	139	128	13	1
846	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	250	7,56	11	35,65	275,4	0,21	1,27	50	0,68	147	216	63	2
919	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	0,04	1,3	20	0,01	126	116	31	1
974	Фрукт	150	2,25	1	31,5	144	0,06	15		0,6	12	42	63	1
Итого за Завтрак		600	20,4	21	111,9	777,4	0,38	17,68	82	3,18	424	502	170	5
Обед														
1 228	Салат из отварной свеклы с огурцами солеными и растительным маслом	100	1,44	6	6,68	87,8	0,03	8,5		2,75	30	40	19	1
577,01	Суп Харчо с филе куриным	250	1,76	6	12,25	281,3	0,03	3,16	6	2,38	24	59	15	1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	0,21		28	0,62	57	235	179	6
901	Соус красный основной	30	0,21	2	2,25	23,6	0,01	0,31		0,7	3	5	2	
967	Голубцы ленивые из мяса(говядина)	70	5,04	4	4,21	70,1	0,01	16,18	11	0,08	20	22	8	
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	2,13	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	
Итого за Обед		890	22,99	27	120,7	997,9	0,38	34,56	45	6,89	153	385	238	9
Итого за день			43,39	48	232,6	1775,3	0,76	52,24	127	10,07	577	887	408	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет 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
Завтрак														
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	150	1,2		11,25	57	0,09	57		0,3	53	26	17	
Итого за Завтрак		605	21,24	20	89,67	700,4	0,33	59,8	85	1,81	591	558	120	2
Обед														
1 249	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6	3,4	73,8	0,05	18,5		3,06	24	36	18	1
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками(говядина)	250	2,15	3	16,45	232,9	0,13	20,13		1,15	15	65	27	1
866	Суфле из печени	100	11,67	7	0,1	263,4	0,01		40	1,19	5	17	1	
995	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	0,2	31,26	36	0,23	57	119	40	1
1 318	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5		0,28		0,08	2	3	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	
Итого за Обед		890	24,58	25	95,36	1008,5	0,48	70,18	76	6,04	117	260	102	4
Итого за день			45,82	45	185	1708,9	0,81	130	161	7,85	708	818	222	6

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет 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
Завтрак														
830	Котлета рыбная "Лада"(минтай)	100	13,11	5	6,07	189	0,1	1,14	50	0,42	38	195	42	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
Итого за Завтрак		600	26,35	16	97,37	711,7	0,35	16,25	86	12,11	215	402	93	6
Обед														
835	Помидоры порционно	100	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	250	3,79	7	17,34	147,5	0,06	18,56	11	2,37	57	60	25	1
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	0,21		28	0,62	57	235	179	6
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)	100	16,57	13	10,49	255,2	0,1	6,25	19	2,49	30	176	28	3
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	2,55	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	
Итого за Обед		910	36,88	45	136	1147,1	0,51	32,23	58	13,07	204	553	273	13
Итого за день			63,23	61	233,4	1858,8	0,86	48,48	144	25,18	419	955	366	19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
812	Кукуруза консервированная	60	1,23	4	7,45	69,5	0,01	2,68	1	1,6	23	23	7	
444	Плов с мясом(говядина)	220	21,49	24	44,69	344	0,1	1,83		3,8	34	225	52	3
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		
Итого за Завтрак		560	27,3	37	99,08	700,6	0,18	4,51	41	7,84	70	294	67	4
Обед														
8,12	Огурцы свежие порционно	100	0,8		1,7	145,2	0,02	5		0,1	23	24	14	1
1 030	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	0,11	16,77	8	2,44	32	85	28	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	2,55	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	
Итого за Обед		890	35,82	28	88,28	1001,2	0,39	135,7	91	9,55	294	429	124	6
Итого за день			63,12	65	187,4	1701,8	0,57	140,2	132	17,39	364	723	191	10

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
895,01	Каша молочная манная с маслом сливочным	210	7,22	6	40,13	350,6	0,1	1,16	35	0,72	120	120	21	1
854	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	0,02	0,61	9		57	42	7	
97	Сыр (порциями)	25	6,73	7		90,8	0,01	0,23	25	0,05	270	195	13	
693	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	0,04			1,17	6	22	4	
980	Фрукт	150	1,35		12,15	98,5	0,06	90		0,3	51	35	20	
Итого за Завтрак		615	18,91	16	84,88	706,6	0,23	92	69	2,24	504	414	65	1
Обед														
951	Винегрет овощной с соленым огурцом	100	2,41	7	9,71	112,8	0,07	11,19		3,12	25	50	24	1
157	Солянка домашняя со сметаной	230	5,27	12	8,78	235,6	0,03	2,38	3	1,73	17	57	9	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	
1 454,01	Пельмени(говядина) отварные с маслом	180	6,57	13	38,16	363,1	0,11	1,64	51	3,09	27	71	12	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	
Итого за Обед		800	20,89	36	112	1010,8	0,32	16,85	65	8,42	114	224	74	4
Итого за день			39,8	52	196,8	1717,4	0,55	108,9	134	10,66	618	638	139	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	25,3	228,4	0,19	1,63	50	1,04	174	236	53	2
1 110	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	0,05	1,56	24	0,07	148	113	22	
	Печенье детское (конд изд)	56	4,88	6	48,36	264,6	1 141							
974	Фрукт	150	2,25	1	31,5	144	0,06	15		0,6	12	42	63	1
Итого за Завтрак		656	17,37	18	111,1	732,6	0,36	18,19	81	3,67	337	427	144	3
Обед														
75	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	214,9	0,05	3,1	61	3,9	146	157	31	1
1 181	Суп из разных овощей	250	1,98	7	10,66	110,5	0,08	19,83	10	2,38	33	53	22	1
1 075	Плов с мясом птицы	220	17,03	9	42,72	449,8	0,1	3,01	40	3,96	39	194	45	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	2,55	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	
Итого за Обед		830	31,55	31	98,66	1000,4	0,33	106	209	10,57	243	424	116	6
Итого за день			51,8	52	149,7	1701,2	0,54	124,9	537	12,82	442	772	163	12

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Лангепас ШУ 5-11 кл Комплекс (завтрак, обед) День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 лет 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
891	Омлет запеченный или паровой	170	17,19	19	4,36	384,6	0,11	0,96	328	0,75	162	296	25	3
8,11	Огурец свежий мелконашинкованный	30	0,21		0,57	103,3	0,01	3		0,03	7	13	4	
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	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	0,05	15		0,3	24	17	14	3
Итого за Завтрак		580	20,25	21	51,02	700,8	0,21	18,96	328	2,25	199	348	47	6
Обед														
835	Помидоры порционно	100	1,1		13,76	123,8	0,06	25		0,7	20	27	20	1
1 015	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	0,05	1,35	9	5,31	16	48	10	1
1 079	Птица, тушенная в соусе красном с овощами	100	24,54	8	4,85	193,8	0,09	2,95	72	3,46	28	183	24	2
911,01	Каша перловая с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	0,07	3,24		4,51	34	144	28	1
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	2,13	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	
Итого за Обед		890	41,18	24	111,2	954,7	0,36	162,6	81	14,65	116	424	97	6
Итого за день			58,55	42	222,4	1687,3	0,72	180,7	162	18,32	453	851	241	9

Итого за период	736,1	596	2429	20657,8	10,43	1222	7237	206,8	6088	11840	3264	171
Среднее значение за период	61,3	49,7	202,4	1721,4833	0,9	101,8	603,7	17,2	507,3	986,7	272	14,3

Составил Решетникова Алевтина Гс Утвердил _____

