

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Меню 2 смена

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 008	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2	5	10	121		7			36	74	28	1
7 061	Биточки из говядины	60	7	8	6	122		2			56	77	13	1
8 005	Пюре картофельное	150	3	7	21	165		27			13	74	29	1
0,11	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	70	1		56	228					18	8	4	1
10 01	Чай с лимоном	200									10	3	3	
5,01														
13 00	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
1														
13 00	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
3														
Итого за Обед			17	21	106	705		36			136	247	81	4
Итого за день			17	21	106	705		36			136	247	81	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Меню 2 смена

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 015	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	3	6	11	122		14			50	67	31	1
7 057, 01	Биточки рубленные из птицы	80	9	9	10	151		6			111	121	16	1
8 002	Рис отварной	100	2	4	19	143					1	40	12	
1 034, 01	Салат из свеклы	60	2	3	5	51		4			61	49	13	1
10 00	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
7														
11 00	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
1														
13 00	Хлеб зерновой пшеничный	40	4	1	12	67								
1														
Итого за Обед			20	23	83	628		38			254	292	86	6
Итого за день			20	23	83	628		38			254	292	86	6

Итого за период			232	237	894	7820	2	340	26		1669	3847	1221	73
------------------------	--	--	-----	-----	-----	------	---	-----	----	--	------	------	------	----



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Меню 2 смена

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 020	Суп с изделиями макаронными группы А	250	6	11	15	192		2			17	139	21	5
7 061	Биточки из говядины	50	6	6	5	102		2			47	64	11	1
8 002	Рис отварной	100	2	4	19	143					1	40	12	
1 039	Винегрет овощной	75	1	8	5	97		7			16	34	14	1
10 01 0	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			13	46					18	15	11	
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			19	30	70	649		11			102	303	73	7
Итого за день			19	30	70	649		11			102	303	73	7

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 2 смена

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 014	Суп картофельный с бобовыми	250	6	8	15	168		7			51	174	43	3
7 057, 01	Биточки рубленые из птицы	80	9	9	10	165		6			111	121	16	1
8 001	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	6	25	173					12	132	89	3
1 034, 02	Салат из свеклы с яблоком	60	2	3	5	51		4			61	49	13	1
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
10 01 0	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			13	46					18	15	11	
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			27	27	91	720		27			272	513	185	10
Итого за день			27	27	91	720		27			272	513	185	10



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Меню 2 смена

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 001	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	5	10	8	168		11			48	142	35	5
7 014	Гуляш из мяса отварного	80	21	11	3	177		2	24		25	191	30	4
8 004	Изделия макаронные группы А отварные	100	4	4	19	134					4	23	5	1
0,11	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	100	1		80	326					25	12	6	1
10 00 7	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	40	4	1	12	67								
Итого за Обед			35	26	138	919		17	24		117	372	81	12
Итого за день			35	26	138	919		17	24		117	372	81	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Меню 2 смена

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 010	Суп из овощей с фасолью	250	2	4	7	85		15			43	61	27	1
7 025, 01	Курица тушеная	80	7	8	5	120		3			10	58	17	1
8 001, 02	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6	6	25	173					12	132	89	3
10 01 0	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			13	46					18	15	11	
11 00 1	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			21	20	84	598		28			94	305	190	6
Итого за день			21	20	84	598		28			94	305	190	6



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Меню 2 смена

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 010, 01	Суп рисовый	250	2	4	7	85		15			43	61	27	1
7 003	Рыба (филе) запеченная	50	10	3	2	120					31	211	16	
8 006	Картофель отварной	130	2	6	14	138		18			12	68	25	1
1 034, 01	Салат из свеклы	60	2	3	5	51		4			61	49	13	1
	Сок фруктовый промышленного производства	200			14	72	1	30	1		59		2	
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			20	17	55	560	1	67	1		209	400	87	3
Итого за день			20	17	55	560	1	67	1		209	400	87	3

Приложение 2 к СанПин 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Меню 2 смена

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 020	Суп с изделиями макаронными группы А	250	6	11	15	192		2			17	139	21	5
	Шницель из говядины	80												
8 006	Картофель отварной	150	3	7	16	159		21			14	78	29	1
1 039	Винегрет овощной	75	1	8	5	97		7			16	34	14	1
11 00 1	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	Сок фруктовый промышленного производства	200			14	72	1	30	1		59		2	
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	40	4	1	12	67								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			17	28	87	702	1	70	1		117	290	112	8
Итого за день			17	28	87	702	1	70	1		117	290	112	8



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Меню 2 смена

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 014	Суп картофельный с бобовыми	250	6	8	15	168		7			51	174	43	3
8 002, 02	Плов с курицей	170	4	8	33	253					1	67	21	1
1 034, 02	Салат из свеклы с яблоком	60	2	3	5	51		4			61	49	13	1
10 00 7	Компот из плодов свежих витаминизированный (яблоки)	200			16	47		4			15	4	5	1
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
Итого за Обед			16	20	82	588		15			131	305	86	6
Итого за день			16	20	82	588		15			131	305	86	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Меню 2 смена

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
2 003	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	5	9	6	141		16			44	144	33	5
7 003	Рыба (филе) запеченная	100	20	5	4	218					61	421	32	
8 001	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	6	25	173					12	132	89	3
1 034, 02	Салат из свеклы с яблоком	60	2	3	5	51		4			61	49	13	1
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
10 00 9	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1		24	84		1			48	35	27	1
11 00 1	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
Итого за Обед			40	25	98	832		31			237	820	240	11
Итого за день			40	25	98	832		31			237	820	240	11



Итого за период	228	202	825	5971	5	361	20		2628	2726	1349	90
Среднее значение за период	19	16,8	68,8	547,6	0,4	30,1	1,7		219	227,2	112,4	7,5



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Меню 1 смена

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	25	2		7	42								
7 014	Гуляш из мяса отварного	50	13	7	2	111								
8 004	Изделия макаронные группы А отварные	100	4	4	19	134		1	15		16	119	19	2
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			4	23	5	1
10 01 0	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200			13	46					16	11	9	2
Итого за Завтрак			20	11	55	399		11	15		57	179	48	5
Итого за день			20	11	55	399		11	15		57	179	48	5

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Меню 1 смена

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
7 057, 01	Биточки рубленые из птицы	50	6	5	6	94		3			70	76	10	
8 004	Изделия макаронные группы А отварные	100	4	4	19	134					4	23	5	1
10 02 0	Какао-напиток	200	6	6	20	158	1	29	1		50			
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1		9	38					5	21	7	
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			17	15	64	471	1	42	1		145	131	31	3
Итого за день			17	15	64	471	1	42	1		145	131	31	3



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Меню 1 смена

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
10 01 5	Чай с сахаром	200	7	2	1			3			961	288	329	29
4 004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	150	8	8	29	221		11			8	105	70	2
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
5 003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63					22	77	5	1
Итого за Завтрак			24	16	53	400		24			1010	492	417	34
Итого за день			24	16	53	400		24			1010	492	417	34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Меню 1 смена

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
10 01 5,01	Чай с лимоном	200									10	3	3	
1 056	Сыр мягкий для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	2	3	1	36								
8 001, 01	Каша ячневая рассыпчатая	150	8	8	37	259					19	199	133	4
1 034, 01	Салат из свеклы	100	3	4	8	85		6			101	81	22	1
7 025, 01	Курица тушеная	80	7	8	5	109		3			10	58	17	1
Итого за Завтрак			24	24	64	558		9			143	352	179	6
Итого за день			24	24	64	558		9			143	352	179	6



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
Рацион: Меню 1 смена

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 001, 02	Каша пшеничная молочная	150	6	8	31	220		20			7	58	20	1
536,0 1	Сосиска отварная	50	5	9	1	101					9	75	9	1
1 056	Сыр мягкий для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	2	3	1	36								
10 02 0	Какао-напиток	200	6	6	20	158	1	29	1		50			
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2		13	57					8	32	11	1
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
1 021, 01	Салат из кукурузы	100	6	5	26	177		29			23	143	45	2
Итого за Завтрак			27	31	102	796	1	88	1		113	319	94	7
Итого за день			27	31	102	796	1	88	1		113	319	94	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Рацион: Меню 1 смена

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
5 001	Омлет натуральный, запеченный	100	9	11	2	139		2			1	1		
10 02 0	Какао-напиток	200	6	6	20	158	1	29	1		50			
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1		9	38					5	21	7	
0,11	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	60			48	196					15	7	4	1
1 021, 01	Салат из кукурузы	60	3	3	16	106		17			14	86	27	1
Итого за Завтрак			22	21	104	687	1	48	1		85	115	38	2
Итого за день			22	21	104	687	1	48	1		85	115	38	2



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Меню 1 смена

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
6 001	Запеканка из творога	150	28	19	30	415					231	329	38	1
	Чай с молоком	200												
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1		9	38					5	21	7	
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
0,11	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) (152217101)	100	1		80	326					25	12	6	1
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
Итого за Завтрак			33	20	138	876		10			277	373	60	4
Итого за день			33	20	138	876		10			277	373	60	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Меню 1 смена

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
7 061	Биточки из говядины	50	6	6	5	102		2			47	64	11	1
8 001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	8	37	259					19	199	133	4
1 032	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного с маслом растительным	60	1	6	4	76		5			18	25	12	1
	Сок фруктовый промышленного производства	200			14	72	1	30	1		59		2	
11 00 1	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	20	2		6	34								
Итого за Завтрак			20	21	91	658	1	47	1		154	327	204	7
Итого за день			20	21	91	658	1	47	1		154	327	204	7



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 1 смена

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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														
536,0 1	Сосиска отварная	50	5	9	1	101					9	75	9	1
8 004	Изделия макаронные группы А отварные	180	6	8	35	240					7	42	9	1
10 02 0	Какао-напиток	200	6	6	20	158	1	29	1		50			
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	20	2		6	34								
1 034, 01	Салат из свеклы	60	2	3	5	51		4			61	49	13	1
11 00 1	Яблоки	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за Завтрак			21	26	77	631	1	43	1		143	177	40	5
Итого за день			21	26	77	631	1	43	1		143	177	40	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Рацион: Меню 1 смена

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 7-11

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4 001, 01	Каша вязкая рисовая с изюмом	200	8	11	41	294		27			9	78	27	1
1 056	Сыр мягкий для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	20	2	3	1	36								
13 00 1	Хлеб зерновой пшеничный	30	3	1	9	50								
13 00 3	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	1		4	19					3	11	4	
11 00 1	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
10 01 5	Чай с сахаром	100	4	1	1			2			481	144	165	15
Итого за Завтрак			20	17	77	495		39			501	261	238	17
Итого за день			20	17	77	495		39			501	261	238	17

