«УТВЕРЖДАЮ»:

Генеральный директор
ООО «Технология»

_____ /Трухтанова О.Ю./

«02» сентября 2019г.

«СОГЛАСОВАНО»

Главный специалист – эксперт отдела надзора по гигиене детей и подростков Управления Роспотребнадзора по Самарской обл.

О.Г. Чуракова / _____

«03» сентября 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

_____ /Кондрюкин/

«02» сентября 2019г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Технология

Генеральный директор _____ Трухтанова О.Ю.

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Завтрак-обед **День:** понедельник **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,090	7,390	33,820	226,940	0,130	1,300	49,500	0,160	127,030	156,220	36,770	0,780
382	Какао "Несквик"с молоком и сахаром	200	3,080	4,540	23,230	146,850	0,040	1,300	20,000	0,050	121,530	94,920	17,720	0,350
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			17,150	18,100	87,890	585,590	0,250	2,710	104,700	1,310	391,960	365,140	67,540	2,000
обед														
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	50	0,580	3,080	5,920	54,360	0,020	11,700		1,400	15,350	13,760	7,920	0,480
104	Суп вермишелевый с мясными фрикадельками, с зеленью	250/15/3	5,410	9,270	20,790	188,900	0,230	26,050	2,500	2,180	26,200	108,630	37,630	1,570
259	Жаркое по-домашнему из цыплят	50/125	16,650	11,990	17,500	245,200	0,180	23,120	20,400	2,920	25,740	194,480	39,680	2,110
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный 80	80	5,940	2,430	40,500	202,300	0,140			1,320	22,390	7,140	30,210	1,350
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			32,18	27,370	126,06	863,9	0,63	60,87	22,900	8,580	108,31	329,31	132,43	6,68
полдник														
421	Плюшка "Московская"	100	8,870	16,400	61,740	430,190	0,190	0,390	99,500	2,270	55,910	115,930	34,870	1,610
349	Компот из сухофруктов + С	200	0,01		25,23	126,49	0,01	2,4			5,68	1,76	1,76	0,36
Итого за полдник			8,880	16,400	86,970	556,680	0,200	2,790	99,500	2,270	61,590	117,690	36,630	1,970
Итого за день			58,21	61,87	300,92	2006,17	1,08	66,37	230,9	12,16	561,86	812,14	236,6	10,65

ООО "Технология"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед **День:** вторник **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
3	Икра овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370
243	Сосиска отварная	50	5,500	11,950	0,200	130,500	0,100			0,200	17,500	79,500	10,000	0,900
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	39,610	67,680	25,390	1,540
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			18,770	23,500	91,890	655,270	0,340	2,990	39,500	18,200	174,390	259,050	59,180	3,630
обед														
71	Овощи порционно (огурцы свежие)	25	0,200	0,030	0,630	3,500	0,010	2,500		0,030	5,750	10,500	3,500	0,150
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/3	1,850	6,160	12,290	112,920	0,060	21,370	7,500	2,440	37,040	49,310	23,560	0,980
268	Котлета из мяса с томатно-сметанным соусом	50/30	6,600	17,030	7,320	208,880	0,220	2,170	10,500	1,720	14,660	74,710	16,300	0,970
199	Гороховое пюре с маслом	150/5	16,820	5,290	35,150	255,670	0,660		29,500	0,420	65,570	98,355	64,240	5,120
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный 80	80	5,940	2,430	40,500	202,300	0,140			1,320	22,390	7,140	30,210	1,350
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			35,010	31,540	137,240	956,410	1,150	26,040	47,500	6,690	164,040	245,315	154,800	9,740
полдник														
406	Пирожок с капустой 75	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000		2,050	29,110	60,710	22,950	1,090
345,06	Компот из лесных ягод + С Витаминизация 200	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010	22,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
Итого за полдник			5,220	3,730	52,570	266,910	0,120	36,000		2,230	39,070	69,290	31,010	1,490
Итого за день			59,000	58,770	281,700	1878,590	1,610	65,030	87,000	27,120	377,500	573,655	244,990	14,860

ООО "Технология"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед **День:** среда **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
16	Ветчина порционно	20	3,520	1,240		25,200	0,070			0,080	5,200	40,200	5,200	0,260
210	Омлет натуральный	105/5	9,07	15,44	1,09	179,71	0,08	0,17	147,8	1,3	51,01	142,03	11,94	1,65
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			22,110	19,740	48,920	424,34	0,230	3,390	288,500	1,760	129,450	245,14	32,140	3,630
обед														
59	Салат "Солнышко"из моркови с яблоком	50	0,490	3,080	4,520	48,500	0,020	2,900		1,480	11,130	20,080	14,000	0,510
96,01	Рассольник "Ленинградский" с мясом и зеленью	250/15/2	7,140	7,750	17,050	166,620	0,120	18,530		2,500	23,960	35,94	33,250	1,690
229,01	Рыба по-польски с овощами	50/50	11,590	3,600	4,800	98,630	0,100	2,740	18,700	1,220	69,190	103,785	47,580	0,890
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,850	6,440	40,010	253,000	0,300		29,500	0,610	18,280	27,42	140,220	4,730
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320
ПР	Хлеб пшеничный 80	80	5,940	2,430	40,500	202,300	0,140			1,320	22,390	7,140	30,210	1,350
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			37,930	24,040	157,700	983,940	0,750	66,170	48,200	8,230	169,330	201,265	283,850	10,610
полдник														
38	Курник из песочного теста 80	80	6,530	14,980	28,190	273,880	0,100	3,890	12,000	3,980	41,370	79,140	20,410	1,170
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
Итого за полдник			6,530	14,980	43,160	333,730	0,100	3,890	12,000	3,980	41,820	79,140	20,410	1,220
Итого за день			66,570	58,760	249,780	1742	1,080	73,450	348,700	13,970	340,600	525,545	336,400	15,460

ООО "Технология"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед **День:** четверг **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
14	Масло порционное	10	0,050	8,250	0,080	74,800			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
265,03	Плов из куринных окорочков	180	17,690	12,000	32,280	308,630	0,100	4,120	20,400	3,030	20,880	31,32	41,420	1,710
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			22,240	21,990	78,170	600,480	0,170	4,120	79,400	4,150	33,930	72,22	49,220	2,500
обед														
67	Винегрет овощной	50	0,620	5,080	3,720	63,110	0,020	4,510		2,270	10,880	20,430	9,130	0,390
113	Суп-лапша домашняя с курицей и зеленью	250/15/2	8,950	5,930	24,060	185,790	0,140	13,900	19,100	1,920	30,690	46,035	32,780	1,580
279,05	Тефтели мясные тушеные в соусе с рисом 50/30 шк	50/30	9,210	8,500	10,090	154,120	0,060	3,170	12,000	1,660	18,700	107,74	19,300	1,510
145	Картофель тушенный с луком	150	2,640	4,500	20,550	133,730	0,150	25,200		1,930	20,400	81,860	29,730	1,240
345	Компот из клубники	200			19,960	79,800		19,500			0,600			0,060
ПР	Хлеб пшеничный 80	80	5,940	2,430	40,500	202,300	0,140			1,320	22,390	7,140	30,210	1,350
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			30,93	27,04	143,26	932,14	0,57	66,28	31,100	9,86	121,84	268,505	138,14	7,25
полдник														
701,02	Булочка с изюмом	95	6,780	3,660	40,270	221,250	0,150	0,330	10,000	1,810	43,790	91,880	26,760	1,200
349	Компот из сухофруктов + С	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
Итого за полдник			6,79	3,660	65,5	347,74	0,16	2,73	10,000	1,810	49,47	93,64	28,52	1,56
Итого за день			61,220	54,400	284,260	1,880,36	0,830	85,660	120,500	16,850	272,300	419,76	221,010	11,430

ООО "Технология"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед **День:** пятница **Сезон:** осень-зима

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
224	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	150/20	21,210	11,950	42,560	365,760	0,080	2,320	52,080	2,890	245,020	278,390	40,670	0,810
378	Чай с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			30,640	19,370	90,770	664,410	0,180	3,080	101,080	3,990	448,870	437,390	60,720	1,780
обед														
50	Салат из свеклы с чесноком	50	0,790	3,050	4,520	48,620	0,010	4,900		1,370	19,560	21,700	10,860	0,690
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной и зеленью	250/10/2	5,12	6,77	9,26	119,37	0,080	32,900		2,44	39,26	79,52	26,5	1,26
294,01	Шницель рубленный из птицы "Курочка ряба"	50	6,850	8,380	12,610	151,970	0,060	1,000	6,600	2,900	9,710	67,050	22,820	1,020
304	Рис отварной с маслом	150/5	3,810	4,670	40,000	217,220	0,040		29,500	0,270	4,920	81,950	27,000	0,550
350	Кисель плодово-ягодный + С Витаминизация	200	0,120	0,040	24,610	121,170		3,000		0,100	14,000			0,100
ПР	Хлеб пшеничный 80	80	5,940	2,430	40,500	202,300	0,140			1,320	22,390	7,140	30,210	1,350
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			26,190	25,890	157,810	973,030	0,390	41,800	36,100	9,140	127,720	262,050	134,180	6,080
полдник														
470,02	Пирожок с вишней 75	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000		2,050	29,110	60,710	22,950	1,090
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
Итого за полдник			5,020	3,640	45,840	237,730	0,110	16,800		2,060	32,360	62,250	23,790	1,180
Итого за день			61,850	48,900	294,420	1875,170	0,680	61,680	137,180	15,190	608,950	761,690	218,690	9,040

ООО "Технология"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Завтрак-обед **День:** понедельник **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
16	Колбаса в/к порционно	20	3,820	7,320	0,040	81,200	0,030			0,120	5,200	36,400	4,600	0,480
174,01	Каша рисовая вязкая молочная	200/5	6,010	7,070	97,280	477,320	0,080	1,300	49,500	0,230	125,920	156,950	36,000	0,730
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
	Йогурт	100	1,640	0,600	2,360	22,800	0,010	0,240	4,000		49,600	38,000	6,000	0,040
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			15,970	16,730	145,490	798,370	0,190	1,540	53,500	1,370	192,570	270,350	54,400	2,020
обед														
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000								
108	Суп мясной с клецками	250/10	7,330	5,670	23,260	173,600	0,140	11,500	12,500	1,870	19,950	104,960	30,100	1,610
234	Биточки рыбные со сметанным соусом	50/30	7,010	7,460	8,890	130,680	0,070	1,020	17,300	2,570	37,620	104,680	26,420	0,590
312	Картофельное пюре	150/5	3,280	5,240	22,060	148,920	0,160	25,910	34,300	0,180	42,200	96,790	32,800	1,190
345	Компот из черной смородины	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	32,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
ПР	Хлеб пшеничный 80	80	5,940	2,430	40,500	202,300	0,140			1,320	22,390	7,140	30,210	1,350
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			28,200	21,550	144,580	870,030	0,580	70,430	64,100	6,880	150,300	327,450	144,580	6,260
полдник														
426,11	Булочка с повидлом	70	4,440	3,690	41,170	213,330	0,100	0,100	2,500	2,000	16,270	51,080	18,530	1,130
386	Снежок 0,2л	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	40,000		248,000	184,000	28,000	0,200
Итого за полдник			10,240	8,690	49,570	321,330	0,140	0,700	42,500	2,000	264,270	235,080	46,530	1,330
Итого за день			54,410	46,970	339,640	1989,730	0,910	73,370	160,100	10,250	607,140	832,880	245,510	9,610

ООО "Технология"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед **День:** вторник **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
243	Сосиска отварная	50	5,500	11,950	0,200	130,500	0,100			0,200	17,500	26,25	10,000	0,900
143	Рагу из овощей	150	2,380	4,300	13,450	102,970	0,090	31,900		1,980	35,190	60,480	27,260	0,960
382,01	Какао "Несквик"с молоком и сахаром	200	3,08	4,54	23,23	146,85	0,04	1,3	20	0,05	121,53	94,92	17,72	0,35
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			18,94	26,96	67,72	592,12	0,31	33,31	59	3,33	317,62	295,65	68,03	3,08
обед														
84	Салат "Пестрый" 60	60	0,660	3,100	7,080	59,270	0,010	5,600		1,390	17,420	19,020	10,240	0,920
99,02	Суп картофельный с мясом	250/10	5,030	6,910	10,600	125,210	0,090	20,500		2,380	22,100	80,600	24,150	1,210
290,11	Птица тушенная в соусе	50/50	15,560	7,870	2,870	145,060	0,060	2,630	21,300	1,110	19,320	64,98	19,010	1,320
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	8,850	6,440	40,010	253,000	0,300		29,500	0,610	18,280	27,42	140,220	4,730
389	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	14,000		0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
ПР	Хлеб пшеничный 80	80	5,940	2,430	40,500	202,300	0,140			1,320	22,390	7,140	30,210	1,350
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			40,64	27,55	147,64	990,13	0,68	42,73	50,800	7,77	131,69	218,46	248,82	11,010
полдник														
	Печенье порционно 50	50	37,230	94,860	333,030	229,000	0,510		331,500	6,630	209,100	443,700	76,500	5,100
349	Компот из сухофруктов + С	200	0,01		25,23	126,49	0,01	2,4			5,68	1,76	1,76	0,36
Итого за полдник			37,24	94,86	353,230	355,49	0,52	2,4	331,500	6,63	214,78	445,46	78,26	5,46
Итого за день			96,82	149,37	573,62	1937,74	1,51	78,44	441,3	17,73	664,09	959,57	395,11	21,99

ООО "Технология"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед **День:** среда **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
14	Масло порционное	10	0,050	8,250	0,080	74,800			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
174,05	Каша ячневая молочная вязкая с маслом с сахаром	200/5	7,330	7,200	39,600	253,060	0,160	1,300	49,500	0,710	155,980	241,870	36,000	0,920
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
338	Фрукт сезонный	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			12,340	17,600	95,500	594,290	0,260	14,100	108,500	2,040	187,830	295,310	53,640	3,950
обед														
37	Салат "Степной"	50	0,730	5,090	3,850	64,260	0,030	4,050		2,280	8,910	20,120	9,700	0,310
102,03	Суп картофельный с горохом, мясом и зеленью	250/10/3	9,550	7,320	19,470	182,290	0,260	14,500		2,520	37,090	55,635	40,900	2,570
255,01	Печень куриная по-строгановски со сметанным соусом	50/50	13,750	10,370	6,040	173,440	0,230	25,04	6080,000	3,390	15,880	23,82	15,680	5,210
203	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	21,210	63,930	24,290	1,390
348,04	Компот из кураги+С Витаминизация	200	1,040	0,060	30,210	126,370	0,020	0,800		1,100	32,600	29,200	21,000	0,700
ПР	Хлеб пшеничный 80	80	5,940	2,430	40,500	202,300	0,140			1,320	22,390	7,140	30,210	1,350
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			40,570	30,840	162,740	1075,840	0,870	57,390	6109,500	20,960	156,260	205,145	158,770	12,650
полдник														
420	Сосиска в тесте	110	10,890	19,980	33,130	355,960	0,210		7,500	4,100	33,750	140,750	30,450	1,970
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
Итого за полдник			10,890	19,980	48,100	415,810	0,210		7,500	4,100	34,200	140,750	30,450	2,020
Итого за день			63,800	68,420	306,340	2085,940	1,340	71,490	6225,500	27,100	378,290	641,205	242,860	18,620

ООО "Технология"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед **День:** четверг **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
16	Ветчина порционно	20	3,520	1,240		25,200	0,070			0,080	5,200	40,200	5,200	0,260
223,01	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	21,880	8,340	25,260	266,920	0,050	0,670	65,360	0,170	224,320	259,790	28,980	0,580
378	Чай с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			31,350	12,570	73,470	536,170	0,210	1,320	75,360	1,270	301,370	383,990	48,980	1,660
обед														
45	Салат "Витаминный"	50	0,770	3,040	5,170	51,610	0,010	17,800		1,380	20,160	14,900	8,140	0,280
98,02	Суп крестьянский с курицей, пшеном и зеленью 250/15/2 шк.	250/15/2	6,600	7,130	10,450	133,080	0,090	4,200	6,600	2,410	32,470	90,510	25,920	1,070
258,01	Азу по-татарски	50/200	30,430	22,370	20,470	405,130	0,250	4,630		4,300	32,770	149,155	65,250	5,270
345	Компот из лесных ягод + С	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010	22,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
ПР	Хлеб пшеничный 80	80	5,940	2,430	40,500	202,300	0,140			1,320	22,390	7,140	30,210	1,350
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			47,600	35,670	124,880	996,820	0,560	48,630	6,600	10,350	135,930	275,585	154,570	9,490
полдник														
405,12	Булочка со сгущенным молоком	70	5,840	3,730	39,590	215,530	0,110	0,200	2,500	2,000	76,870	95,080	23,930	0,910
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320
Итого за полдник			6,160	3,730	64,030	317,130	0,120	42,200	2,500	2,340	83,740	96,680	25,530	1,230
Итого за день			85,110	52,110	262,380	1850,120	0,890	82,150	84,460	13,960	520,370	756,255	229,080	12,380

ООО "Технология"

Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед **День:** пятница **Сезон:** осень-зима

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
завтрак														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
190	Пудинг манный с джемом	180/20	4,100	10,190	32,200	234,420	0,030	0,870	82,100	1,520	69,580	79,080	9,700	0,810
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
Итого за завтрак			13,530	17,610	80,410	533,070	0,130	1,630	131,100	2,620	273,430	238,080	29,750	1,780
обед														
71	Овощи порционно (огурцы свежие)	25	0,200	0,030	0,630	3,500	0,010	2,500		0,030	5,750	10,500	3,500	0,150
82	Борщ из свежей капусты со сметаной и зеленью	250/5/3	1,850	6,160	12,290	112,920	0,060	41,500	7,500	2,440	37,040	49,310	23,560	0,980
265	Плов из мяса	180	13,860	31,070	32,280	464,690	0,430	2,900		3,190	13,820	194,680	44,900	1,880
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный 80	80	5,940	2,430	40,500	202,300	0,140			1,320	22,390	7,140	30,210	1,350
ПР	Хлеб ржаной	60	3,600	0,600	26,380	113,290	0,060			0,760	18,180	5,300	16,990	1,120
Итого за обед			25,450	40,290	127,050	956,550	0,790	46,900	7,500	7,740	97,630	266,930	119,070	5,530
полдник														
413	Пицца 100гр	100	10,660	12,600	31,620	283,810	0,190	6,100	43,500	1,460	126,490	160,960	33,730	1,740
389	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	14,000		0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
Итого за полдник			11,660	12,800	51,820	375,810	0,210	20,100	43,500	1,660	140,490	174,960	41,730	4,540
Итого за день			50,640	70,700	259,280	1865,430	1,040	68,630	182,100	12,020	511,550	679,970	190,640	11,850

Итого за период	65,763	67,027	315,234	1914,26	1,097	72,627	790,734	16,635	484,265	696,97	256,089	12,289

Составил _____ Мартынова Т.Н.

Утвердил _____

М.П.